Кулинарная энциклопедия

том 23

Н–О (Налим — Облатка)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 23 томе нашей кулинарной энциклопедии: все о налиме, нектаринах и нуте; классический рецепт торта «Наполеон»; как выбрать идеальный кухонный нож; какое блюдо в США прозвали «Неряха Джо»; чем интересны кухни Германии, Нидерландов и Норвегии; рецепты настоек из клюквы, коры ивы и смородинового листа; какие способы нарезки используются во французской кухне и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 23. Н-О (Налим – Облатка)
  -
  - Н
    - Налим
      -
      - Налим, засоленный в масле
      - Жареная печень налима
      - Налим с картофелем, запечённый в духовке
      - Налим в сметане
    - Налистники
      -
      - Налистники с творогом
    - Намура
    - «Наполеон»
    - Нарезка
    - Нарханги
    - Наршараб
      -
      - Салат с красной фасолью и заправкой с соусом наршараб
    - Нарын
    - Наси горенг
    - Настойка
      -
      - Настойка коры ивы
      - Клюковка
      - Мятный спотыкач
      - Настойка из смородинового листа
      - Анисовка
    - Настурция
      -
      - «Кардинальский» салат

- Натильяс
- Начинка
  -
  - Примеры начинок для различных групп продуктов:
- Начос
  -
  - Начос (основной рецепт)
  - Запечённые начос со свининой и сыром
  - Начос с салатом из манго и клубники
- «Небо и земля»
- Негрони
- Нектар
- Нектарин
  -
  - Бутерброды с мягким сыром, нектарином и майораном
  - Пирог с нектаринами
  - Нектарины, запечённые с ягодами, орехами, изюмом и мёдом
- Нельма
  -
  - Нельма с луком и сельдереем в соусе
  - Уха из головы нельмы
- Нем
  -
  - Нем с морепродуктами
  - Нем со свининой
- Немецкая кухня
- Нержавеющая сталь
- Нерка
  -
  - Солёная нерка
  - Нерка на решётке
  - Нерка, запечённая в духовке
  - Сливочный суп из консервированной нерки
- «Неряха Джо»
- Нёшатель
- Нигелла (чернушка)
- Нигири-суши
- Нидерландская кухня
- «Николашка»
- Никуман

- Нимбу чавал
- Ниоло
- Нисуаз
- Нишолда
- Нож
  -
  - Основные виды кухонных ножей
- Ножницы кулинарные
- Норвежская кухня
- Норвежский рыбный суп
- «Норвежский суп»
- Нори
  -
  - Чипсы из нори
  - Горячие роллы с лососем
- Нототения
  -
  - Нототения жареная
  - Нототения, запечённая в духовке
  - Нототения в маринаде
- Нохотли-угра
- Нуазетка (нож-выемка)
- Нуазетт
- Нуга
  -
  - Нуга ореховая
  - Нуга шоколадная
- Нут (бараний горох)
  -
  - Греческий суп из нута
  - Рисовый суп с нутом
  - Баклажаны, фаршированные нутом
- Нутряное сало
  -
  - Смалец с чесноком
- Нуэ
- Ншаблит
- Ньокки
  -
  - Ньокки из картофеля
  - Ньокки из тыквы с грибным соусом
- Ньюди
- Нюрнбергский пряник
- Няньгао

        - Няня
    - О
        - Оаклиф
        - Обацда (обатцер)
        - Обваливание
        - Обвалка
        - Обезжиривание
        - «Обезьяний хлеб»
        - Обертух
        - Обжаривание
        - Облатка
            -
            - Вафли-облатки
- notes
    - 1
    - 2
    - 3

Кулинарная энциклопедия. Том 23. Н-О (Налим – Облатка)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

H

Налим

Рыба отряда тресковых. Налим – единственный представитель данного отряда, который живёт только в пресной воде, а также единственный «долгожитель», некоторые особи доживают до 20 лет.

Налим – ценная промысловая рыба, обитающая повсеместно в реках Северного полушария. Выделяют оседлый и полупроходной виды налимов, первый мельче, второй чаще всего выступает в качестве объекта промысла. Ловят налима только с поздней осени до ранней весны, эта холодолюбивая рыба проявляет активность при температуре воды не выше +10 °С. Данное свойство налима высоко ценили ещё в Древней Руси, и по сей день в некоторых регионах налим остаётся единственным источником свежего белка долгой зимой. Именно налима на Руси чаще всего употребляли в пищу во время многочисленных православных постов.

Мясо налима мягкое, сладковатое, в нём мало костей. Белок налима содержит необходимые человеческому организму аминокислоты, а в жире, который сосредоточен в основном в печени рыбы, содержатся ценные жирные кислоты. В мясе налима есть витамин РР, хлор, молибден, фтор, хром, цинк. Калорийность налима – 88 ккал на 100 г. Эту рыбу считают нежирной, а потому пригодной для диетического или детского питания.

Налима можно жарить, варить, запекать, солить и мариновать, но лучше всего из него получаются уха и паштеты, а также разнообразные блюда из рыбного фарша – котлеты, зразы, начинка для пирогов и расстегаев. Печень налима – отдельный деликатес, не уступающий по своим вкусовым качествам печени трески.

Подготовка

Для того чтобы разделать налима, сначала рыбу вымачивают в слабом растворе соли. Затем надрезают кожу вокруг головы, продевают через поджаберные гребни крепкую верёвку и подвешивают тушку. Потом надрезают кожу по кругу и стягивают её с налима, как чулок. Уже после этого рыбу потрошат и промывают.

Налим, засоленный в масле

На 3–4 порции
Время приготовления: 1,5 дня

500 г филе налима
10 горошин душистого перца
2 ст. л. крупной соли
1 ст. л. сушёного укропа
3–5 лавровых листов
75 мл растительного масла

Калорийность: 102 ккал

• Филе налима нарезать средними кусками.

• На дно подготовленной стеклянной или эмалированной посуды выложить несколько горошин душистого перца и 1 ст. ложку соли. Сверху уложить слой рыбы, залить маслом, присыпать укропом и выложить 1–2 лавровых листа. Повторить слои.

• Поставить на рыбу гнёт и оставить в тёплом месте на 12 часов, затем поместить в холодильник на 1 сутки.

• Через сутки гнёт снять. Хранить рыбу в холодильнике, в герметично закрытой таре до 1 месяца.

Жареная печень налима

На 2–3 порции
Время приготовления: 30 мин

300 г печени налима
500 мл воды
1 ст. л. сушёного укропа
1 ч. л. соли
1–2 лавровых листа
2 ст. л. растительного масла для жарки
3 ст. л. пшеничной муки
0,5 лимона
2 веточки укропа

Калорийность: 625 ккал

• Печень промыть несколько раз, дать воде полностью стечь.

• Довести до кипения воду, добавить укроп, соль и лавровый лист. С помощью шумовки осторожно выложить в кастрюлю печень налима и варить на слабом огне, не помешивая, 10–15 минут. Откинуть печень в дуршлаг, дать воде полностью стечь.

• На сковороде разогреть масло. Куски печени налима обвалять в муке и обжарить на сильном огне по 1–2 минуты с каждой стороны.

• Готовую печень выложить на блюдо для подачи, сбрызнуть соком лимона и украсить укропом.

Налим с картофелем, запечённый в духовке

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

150 г сливочного масла
400 г картофеля
500 г филе налима
1 ст. л. рубленого укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Масло растопить, смазать форму для запекания, остальное оставить.

• Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками, выложить в смазанную маслом форму, залить оставшимся маслом.

• Рыбу нарезать на порционные куски и уложить на картофель. Запекать в духовке при 220 ˚С около 30 минут.

• Достать форму из духовки. Разложить рыбу и картофель по тарелкам, сверху полить оставшимся в форме соком.

• Посыпать рубленым укропом и подать на стол.

Налим в сметане

На 4–5 порций
Время приготовления: 45 мин

400–500 г филе налима
2 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла

10 горошин душистого перца
200 г нежирной сметаны
180 г пшеничной муки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• Филе налима нарезать на небольшие кусочки. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить на нём кусочки филе на среднем огне, часто помешивая, в течение 3–5 минут.

• Добавить в сотейник чеснок и душистый перец, жарить ещё 3 минуты.

• Сметану смешать с просеянной мукой, соус посолить и поперчить по вкусу. Приготовленным соусом залить рыбу.

• Накрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне 25–30 минут, до готовности рыбы.

• При подаче кусочки рыбы полить соусом, в котором она тушилась.

Налистники

Украинские блинчики с различными начинками. Для налистников делается особое пресное тесто: для того, чтобы оно стало лишь оболочкой для вкусной начинки, в него не добавляют ни соль, ни сахар. Готовят налистники с самыми разными начинкам, при этом блинчики со сладкой начинкой после запекания в духовке посыпают сахарной пудрой или подают с мёдом, а несладкие перед запеканием можно посыпать тёртым сыром.

Налистники с творогом

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

100 г пшеничной муки
100 г картофельного крахмала
5 яиц
500 мл молока
20 г сала
Для начинки
150 г творога
150 мл жирной сметаны
1 яйцо
1 ст. л. сахарного песка
ванилин на кончике ножа
1 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 198 ккал

• В миске смешать муку с крахмалом. В другой миске взбить 4 яйца с молоком. Аккуратно, тонкой струйкой и, постоянно помешивая, влить яично-молочную смесь в муку. Вымешать до однородности.

• На небольшой сковороде, смазанной салом, испечь тонкие бледные блинчики.

• Приготовить начинку. Творог смешать со сметаной. В отдельной посуде взбить добела яйцо с сахаром. Всё соединить, добавить ванилин и перемешать.

• На край каждого блинчика выложить по 1 ст. ложке творожной начинки, закатать рулетиком и разрезать поперёк пополам.

• Форму для запекания или противень смазать сливочным маслом, выложить блинчики и запекать в духовке при 190–200 °С в течение 15–20 минут, до золотистого цвета.

• Подавать на стол горячими.

Намура

Традиционный ливанский десерт из манной крупы. Вначале выпекается манник, затем его заливают особым сиропом на основе сока лимона, розовой воды и большого количества сахара. Намура – повседневный и очень сладкий пирог, готовят его одинаково во всех частях страны.

На 10–12 порций
Время приготовления: 45 мин + пропитывание

1 стакан натурального йогурта 1,5 % жирности
1 ст. л. разрыхлителя теста
100 г сливочного масла
250 г сахара
400 г манной крупы
целый миндаль для украшения
2 ст. л. пасты тахина
Для сиропа
400 г сахара
200 г воды
1 ч. л. розовой воды
1 ломтик лимона

Калорийность: 257 ккал

• Йогурт смешать с разрыхлителем, добавить растопленное сливочное масло и сахар, тщательно перемешать. Постепенно вмешать всю манную крупу, тщательно перемешать.

• Форму для запекания смазать пастой тахина, вылить в форму тесто. Мокрой ложкой разровнять поверхность и сделать неглубокие надрезы так, чтобы получились ромбы или квадраты со стороной 3–4 см. В центр каждого ромба уложить по одному ядрышку миндаля.

• Выпекать в духовке при 180 °С в течение 25–30 минут, готовность проверить деревянной зубочисткой.

• Приготовить сироп. В глубокий сотейник всыпать сахар, влить воду и уваривать на среднем огне до полного растворения сахара. Затем убавить огонь до слабого и варить 15–20 минут. Снять с огня, добавить ломтик лимона и розовую воду. Перемешать и полностью охладить.

• Достать пирог из духовки. В форме горячим разрезать его до конца по линиям надрезов и залить сиропом. Оставить для

пропитывания на 3–5 часов.

«Наполеон»

Пирожное или торт из слоёного теста, промазанного заварным кремом. Происхождение названия этого торта породило много легенд. Одна из них связывает возникновение лакомства с Наполеоном Бонапартом – якобы его жена Жозефина застала императора в пикантной ситуации с одной из фрейлин, и Наполеон для спасения супружеских уз придумал историю, будто бы он таким образом выведывал у молодой прелестницы рецепт одного вкуснейшего пирожного специально для жены-сладкоежки. Жозефина потребовала доказательства. И королевские повара приготовили необычный десерт, взяв за основу классический рецепт французской «королевской галеты» и добавив к нему заварной крем и долгое пропитывание.

Другая легенда гласит, что торт изначально придумал итальянец, и в Европе сладость окрестили «неаполитанским тортом», так как автор был из Неаполя. Позже, уже после того, как на исторической сцене появился Наполеон и произошла Великая Французская революция «неаполитанский» переименовали в «Наполеон».

В самой Франции и в Италии этот десерт известен под названием мильфёй. Лишь в США и в России его продолжают называть «Наполеоном».

На 12 порций
Время приготовления: 1 час + пропитывание

200 г сливочного масла
200 мл жирной сметаны
2 яйца
100 г сахара
650–700 г пшеничной муки
Для крема
1 л молока
6 яиц
400 г сахара
6 ст. л. пшеничной муки
500 мл жирных сливок
6 ст. л. ванильного сахара

Калорийность: 334 ккал

• Охлаждённое масло мелко нарубить широким ножом.

Смешать масло со сметаной, яйцами, сахаром и, постепенно добавляя муку, вымесить тугое тесто.

• Разделить тесто на 15 равных частей, каждую раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Для того чтобы коржи были одинаковой формы, обрезать каждую заготовку по форме тарелки диаметром 18–20 см. Наколоть вилкой и испечь каждый корж отдельно в духовке при 180–190 ˚С в течение 10–12 минут, до золотистого цвета. Обрезки теста выпечь отдельно до золотистого цвета. Готовые коржи полностью остудить. Обрезки остудить и перемолоть в крупную крошку.

• Для крема 1 стакан молока подогреть и смешать с яйцами и сахаром, перемешать до полного растворения сахара. Постепенно всыпать всю муку и вымешать без комочков.

• Остальное молоко смешать со сливками, влить в отдельную кастрюлю и довести до кипения, постоянно мешая. Как только смесь закипит, тоненькой струйкой ввести всю приготовленную ранее молочно-мучную смесь, добавить ванильный сахар, и, как только крем начнёт густеть, (через 1–2 минуты), снять с огня.

• Крем немного охладить. Сформировать торт, промазывая каждый корж 2–3 ст. ложками тёплого крема. Оставшимся кремом равномерно обмазать верхний корж и бока торта.

• Обильно посыпать торт крошкой и оставить в тепле на 2 часа, затем поместить в холодильник для пропитывания на 8–10 часов.

Нарезка

1) Кулинарная техника, заключающаяся в нарезании продуктов различными способами.

Классические способы нарезки во французской кухне

название	описание	что нарезают	
Англез	В форме бочонков	Любые овощи	
Бланкет	Одинаковыми прямыми кусочками (брусочками)	Любые овощи, мясо, фрукты, сыр, рыбу	

Бренуаз	Кубиками среднего размера	Любые овощи, мясо, фрукты, сыр, рыбу	
Брюнуаз	Мелкими кубиками 2–3 мм	твёрдые овощи, мясо, фрукты, сыр, рыбу	
Жардиньер	Крупными брусочками толщиной около 1 см	Овощи	
Жюльен	Тонкой соломкой длиной до 5 см и шириной около 4 мм	Твёрдые овощи, мясо, сыр	
Конкассе	Небольшими кубиками	Мягкие овощи, прежде всего помидоры	

Крудите	Длинными палочками, для макания в соус	Твёрдые овощи	
Маседуан	Кубиками на основе нарезки жардиньер, то есть крупными кубиками около 1 см	Овощи	
Рондель	Круглыми ломтиками, поперёк или под углом	Колбасу, круглые в сечении овощи	
Шинковка	Полосками, несколько более широкими, чем шиффонад	Листовые овощи и травы	
Шиффонад	Очень тонкими полосками. Листочки скручивают в тугой рулон и нарезают полосками толщиной 1–2 мм	Листовые овощи и травы	

2) Тонкие ломтики мяса, рыбы, сыра. Нарезка используется для приготовления различных бутербродов, также подаётся на праздничный стол в качестве закуски или служит для украшения блюд.

Нарханги

Мясо, тушённое с овощами, по-узбекски.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

800 г мякоти баранины или говядины
2 средние луковицы
2 средние морковки
1 кг картофеля
4 помидора
2 сладких перца разного цвета
1 ч. л. зиры
1 ч. л. кориандра
7 зубчиков чеснока
1 большой пучок укропа
3 ст. л. оливкового масла
1 стакан воды
1 пучок кинзы или петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 106 ккал

• Мясо нарезать на средние кубики. Очистить все овощи. Лук нарезать на тонкие полукольца, морковь и картофель – брусочками, помидоры – дольками, перец – квадратиками.

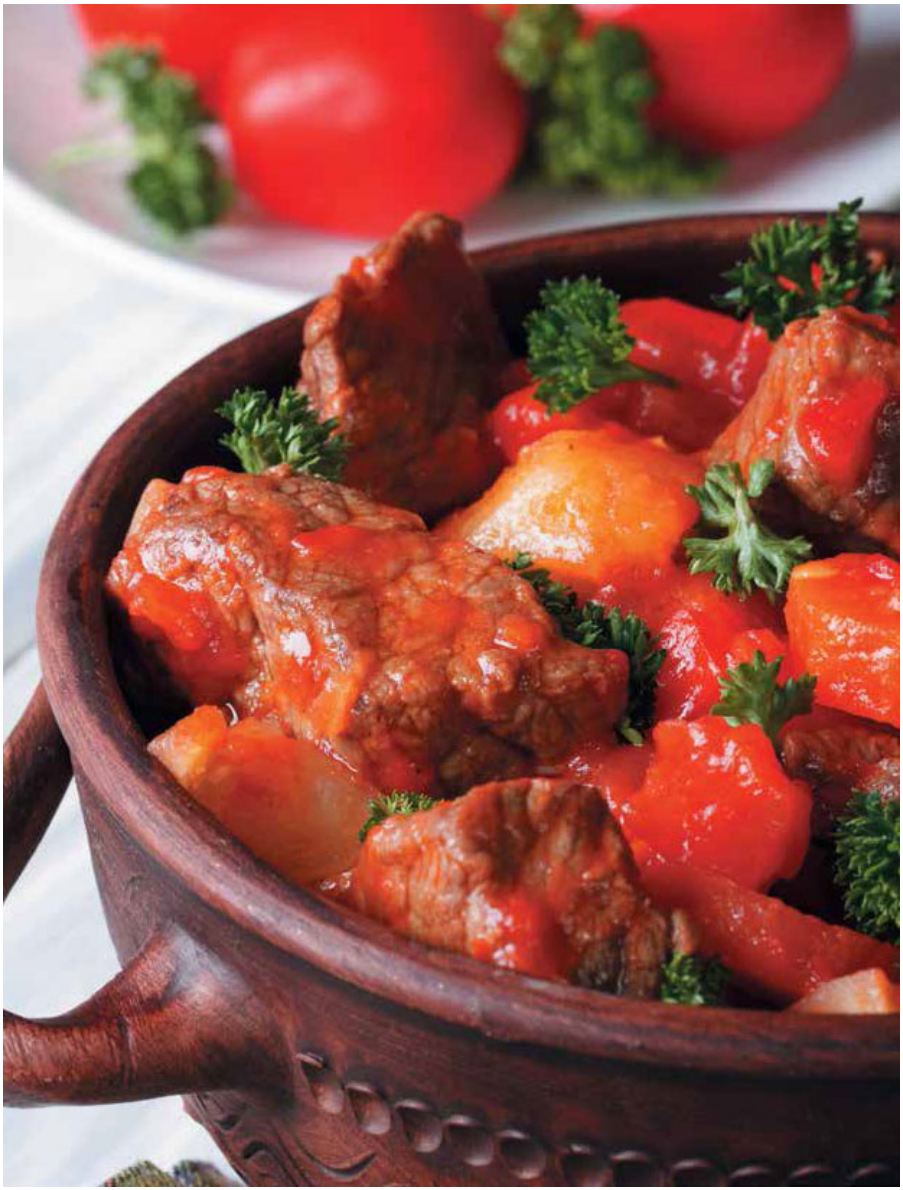
• Зиру и кориандр растолочь в ступке. Чеснок очистить, мелко нарубить. Укроп мелко нарезать и смешать с чесноком.

• В казане разогреть оливковое масло и обжарить мясо до румяной корочки. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить толчёные зиру и кориандр, а также 1 ст. ложку смеси укропа с чесноком.

• Выложить в казан овощи послойно – лук, помидоры, морковь, сладкий перец, картофель. При этом каждый слой овощей посыпать укропом с чесноком.

• Аккуратно, по стенке казана, влить воду. Плотно накрыть казан крышкой и довести на среднем огне до кипения. Затем убавить огонь до слабого и тушить 1 час 15 минут.

• Готовое блюдо перемешать, выложить в посуду для подачи и посыпать мелко нарубленной зеленью.



Наршараб

Азербайджанский соус, который готовится путём сгущения гранатового сока с добавлением сахара. Для аромата в него кладут кориандр, базилик, корицу и другие специи.

Наршараб подают в качестве соуса к блюдам из мяса и рыбы, а также к овощам, делают на его основе заправку к салатам.

Салат с красной фасолью и заправкой с соусом наршараб

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

100 г салата айсберг
100 г краснокочанной капусты
1 ч. л. лимонного сока
1 банка консервированной красной фасоли (200 г)
зёрна 0,5 граната
1 ст. л. семян подсолнечника
1 ст. л. семян тыквы
соль

Для заправки
1 ст. л. соуса наршараб
1 ч. л. лимонного сока
4 ст. л. оливкового масла
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 67 ккал

• Салат промыть, обсушить и нарвать руками. Капусту тонко нашинковать, чуть присолить, сбрызнуть лимонным соком и помять, чтобы она стала мягче.

• С фасоли слить жидкость, промыть под холодной водой. Гранат разобрать на зёрна.

• На сухой сковороде слегка обжарить семена подсолнечника и тыквы.

• Приготовить заправку: смешать соус наршараб, лимонный сок и оливковое масло, добавить соль и перец по вкусу, размешать до растворения соли.

• Смешать ингредиенты салата, полить заправкой и подавать к столу.

Нарын

Узбекская лапша, которую готовят в бульоне с соломкой из мяса, луком и чёрным перцем. Традиционные ингредиенты нарына: бульон из баранины или конины и колбаса казы из конины.

Это блюдо обычно готовится в очень большом казане и традиционно только женщинами. Подают нарын на различные семейные торжества.

На 4 порции
Время приготовления: 4 часа

600 г говядины или баранины с косточкой
3,5 стакана воды
2 стакана пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
1 луковица
1 ч. л. зиры
соль и перец по вкусу

Калорийность: 91 ккал

• Мясо вымыть, очистить от плёнок и сухожилий, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить на слабом огне в течение 2,5–3 часов.

• Достать мясо из бульона, охладить и нарезать тонкой соломкой. Бульон сохранить.

• В половине стакана воды растворить 0,5 ч. ложки соли. Из подсоленной воды и муки замесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить на 20–30 минут.

• Раскатать тесто в пласт толщиной около 3 мм, нарезать полосками шириной 3–4 см и длиной 15–20 см.

• Полоски нарына отварить в мясном бульоне в течение 15–20 минут, достать, охладить, смазать растительным маслом, нарезать тонкой соломкой.

• Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, смешать с мясом и лапшой. Посолить, поперчить по вкусу, добавить зиру, выложить в большую глубокую пиалу горкой и залить горячим бульоном.

Наси горенг

Блюдо из риса в ряде кухонь Юго-Восточной Азии. Несмотря на то, что наси горенг готовят в кухнях более 20 стран, на Западе его считают символом национальной кухни Малайзии.

Наси близок по составу и способу приготовления к плову, но готовится не в казане, а обжаривается в воке. Этот способ готовки очень популярен в странах региона, так как обжаренное блюдо дольше сохраняется, что в условиях жаркого и влажного климата немаловажно.

Наси горенг – это отварной и обжаренный рис с различными добавками. В разных странах наси горенг может выглядеть по-разному, например, в Индонезии – это сборное блюдо из риса, яичницы, мяса, овощей и пасты из специй, оно подаётся на деревянной доске и смешивается непосредственно перед трапезой.

Часто для приготовления наси горенг используют остатки от предыдущих трапез.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

1–2 зубчика чеснока
1–2 см. корня имбиря
2 луковицы шалота
1 крупный помидор
100 г мелких отварных креветок
3–4 веточки базилика
2 ст. л. растительного масла
200 г отварного риса
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 ч. л. молотого перца чили
щепотка куркумы
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
соль по вкусу

Калорийность: 148 ккал

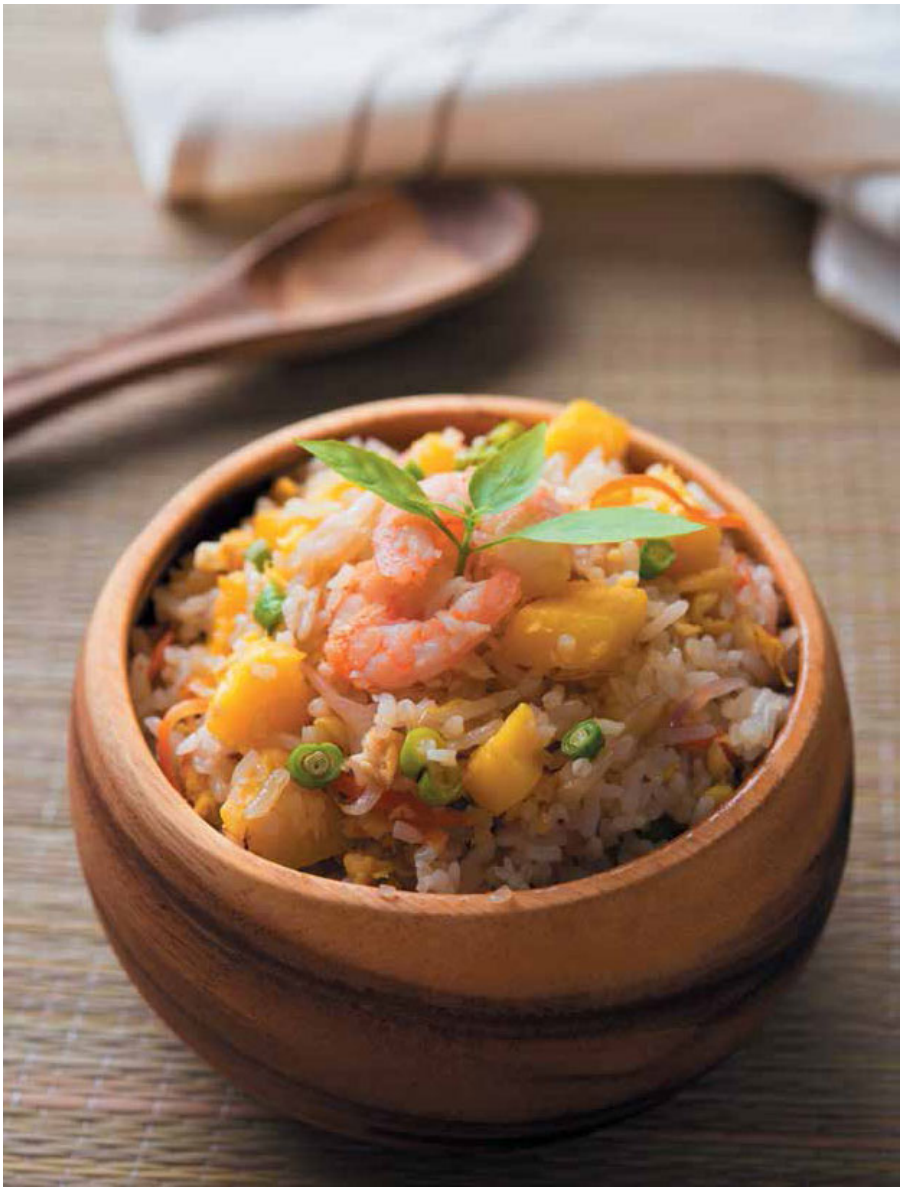
• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Имбирь очистить, натереть на мелкой тёрке. Лук очистить, очень мелко нарезать. Помидор нарезать средними кубиками. Креветки очистить. Базилик промыть, стряхнуть воду, крупно нарвать.

• В воке разогреть растительное масло. На сильном огне обжаривать чеснок, лук-шалот и имбирь 2–3 минуты, постоянно встряхивая. Добавить в сковороду чёрный перец, перец чили и куркуму, жарить, встряхивая, 2–3 минуты.

• Влить в вок соевый соус, добавить рис, помидоры и креветки, перемешать. Обжаривать, помешивая, на сильном огне 3–5 минут.

• Добавить базилик, жарить 2 минуты. Влить кунжутное масло, перемешать, посолить по вкусу и снять с огня.

• Выложить наси горенг в порционные пиалы. Подавать горячим.



Настойка

Крепкий алкогольный напиток, спиртовой настой ягод, фруктов или трав. Готовят настойки двумя способами – естественным или термическим. В первом случае сахар, растительное сырьё и спирт смешивают и настаивают от 2 до 6 недель. Во втором смесь нагревают до 50–60 °С, что значительно укорачивает срок приготовления (до 7–10 дней).

Применяются настойки не только как алкогольный напиток, также это – древнейшее из существующих лекарственных средств, так как спирт способен, сохранять и усиливать целебные свойства растений. В России сладкие настойки появились в XVII веке, с тех пор именно настойки считаются исконно русским напитком.

Сегодня различают настойки горькие, полусладкие и сладкие. Отличаются они как содержанием сахара, так и крепостью.

Готовят настойки на основе спирта, водки, коньяка, самогона и других крепких алкогольных напитков. Часто для придания оригинального вкуса и аромата в настойки добавляют различные пряные травы и специи.

Хранить настойки нужно в плотно закрытых бутылках тёмного цвета.

Настойка коры ивы

На 2 бутылки
Время приготовления: 30 дней

100 г соцветий и коры ивы
1 л самогона или водки
100 г мёда
5–6 горошин душистого перца

• Соцветия и кору ивы промыть, дать стечь воде.

• Поместить сырьё в бутылку из тёмного стекла, залить смесью водки или самогона и мёда. Бутылку плотно укупорить и поместить в тёмное место на 25 дней.

• Настойку процедить через несколько слоёв марли и перелить в чистые бутылки из тёмного стекла, добавить душистый перец.

• Оставить в тёмном месте ещё на 5 дней.

Клюковка

На 2 бутылки
Время приготовления: 15 дней

500 г свежей клюквы
1 л самогона или водки
1 ст. л. сахара

• Ягоды перебрать, промыть и поместить в полуторалитровую банку.

• Залить самогоном или водкой и оставить на сутки в тепле, накрыв банку марлей.

• Через сутки истолочь ягоды с самогоном до однородной кашицы, банку плотно укупорить и оставить в тёмном тёплом месте на 12 дней.

• Настойку процедить, добавить сахар и перелить в бутылки из тёмного стекла. Оставить в тёмном тёплом месте на 2 суток, время от времени встряхивая, чтобы сахар растворился.

Мятный спотыкач

На 2 бутылки
Время приготовления: 31 день

200 г свежей мяты
1 л водки или самогона
400 г сахара
100 мл воды

• Мяту промыть под проточной водой и высушить бумажным полотенцем. Листья и стебли очень мелко порубить и поместить в полуторалитровую банку, залить водкой или самогоном и оставить на сутки в тепле.

• В глубоком сотейнике смешать сахар и воду, поставить на средний огонь и варить 10–12 минут, постоянно помешивая, снять с огня.

• Мятный настой процедить, соединить с сахарным сиропом.

• Настойку перелить в чистые бутылки и оставить в тёмном прохладном месте на 30 дней.

Настойка из смородинового листа

На 2 бутылки
Время приготовления: 6 дней

500 г молодых листьев и почек смородины
1 л самогона или водки
5–6 коробочек кардамона

200 г сахара

• Листья и почки смородины промыть, сложить в полуторалитровую банку, залить самогоном или водкой и поставить на водяную баню на 30 минут.

• Затем банку горячей плотно укупорить крышкой и поставить в тёмное тёплое место на 3 дня.

• Настойку профильтровать через несколько слоёв марли, смешать с сахаром.

• В чистые бутылки положить кардамон и влить настойку.

• Бутылки плотно укупорить и поместить в тёмное прохладное место на 3 дня. Время от времени встряхивать, чтобы сахар растворился.

Анисовка

На 2 бутылки
Время приготовления: 15–16 дней

2,5 ч. л. семян аниса
2 ч. л. семян тмина
3–4 звёздочки бадьяна
1 палочка корицы
1 л водки или самогона
2–3 ч. л. сахара

• Все пряности сложить в стеклянную банку, залить водкой или самогоном, накрыть крышкой и убрать в тёмное место на 2 недели. Время от времени встряхивать.

• Процедить настойку через марлю, сложенную в несколько слоёв.

• Перелить настойку в чистые бутылки, добавить сахар и дать настояться 1–2 дня, время от времени встряхивая бутылку, чтобы сахар растворился.

Настурция

Однолетние и многолетние растения рода Настурция. В этот род входят порядка 90 видов растений, и почти все они съедобные. Латинское название рода *Tropaeolum* переводится как «маленький трофей», и связано это с историей Древней Греции, где шлем врага, который напоминает цветок настурции, добытый в бою, был лучшим подтверждением смелости и ловкости воина. И сегодня на языке флористов настурция означает скромность и доблесть.

Родом настурция из Центральной и Южной Америки, но современное растение в результате мутаций и селекции сильно отличается от своего предка. Американские настурции имели цветы диаметром более 20 см, их аромат и способность расти на любых почвах и при любых условиях породили много легенд у древних аборигенов этих территорий.

Издревле настурцию используют и как целебное растение, и как приправу. Богата настурция солями йода, калия и фосфора, провитамином А, витаминами С, B_1, B_2. В настурции содержатся

растительные антибиотики, поэтому она полезна при гриппе, заболеваниях лёгких и верхних дыхательных путей. Растение помогает снять депрессию, полезно при мужских проблемах и женском климаксе.

Настурцию используют для приготовления салатов, пюре, фаршей, маринадов, супов и солянок. Причём в пищу употребляют и свежие листья, и нераспустившиеся бутоны – цветочные почки, и недозрелые семена. Маринованные цветочные почки служат заменой более дорогих каперсов. Также используют и распустившиеся цветы настурции как для украшения блюд, так и для приготовления бутербродов и салатов.

«Кардинальский» салат

Рецепт этого салата известен с XVI века. В старину его готовили монахи для поднятия душевных сил и придания бодрости во время длительных походов или постов. По легенде, такой салат впервые приготовили для одного кардинала, который поклялся не есть ничего целый год, дабы доказать таким образом свою святость и возможность называться наместником Бога на Земле. Шпинат и настурцию в то время едой не считали.

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

5–6 листьев настурции
4–5 цветков настурции
6–8 листьев шпината

Калорийность: 12 ккал

• Все растения промыть и обсушить полотенцем.
• Смешать ингредиенты в широкой миске.
• Отдельно к такому салату можно подать тосты из ржаного хлеба с творожным сыром.

Натильяс

Испанский рождественский и новогодний десерт, сливочный пудинг. Подают его в суповых тарелках или мисках, посыпая молотой корицей.

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

600 мл молока
180 г сахара
кожура 1 лимона
3 яичных желтка
1 ст. л. кукурузной муки
молотая корица для подачи

Калорийность: 81 ккал

• Молоко смешать с половиной сахара и кожурой лимона, прогревать на среднем огне, помешивая, пока сахар не растворится. Довести до кипения, снять с огня и удалить кожуру.

• Оставшийся сахар смешать с желтками и мукой, постепенно ввести в горячее молоко, постоянно помешивая.

• Поставить на средний огонь и, помешивая, варить 3–4 минуты. Снять с огня, тщательно перемешать, разлить по мискам. Подать десерт тёплым, посыпав корицей.

Начинка

Любой продукт, который используют для фарширования или наполнения выпечки. В качестве начинки выступает, как правило, противоположный по вкусу основному продукт. Так, для рыбы, птицы и мяса выбирают чаще всего крупы и овощи, реже фрукты и ягоды; готовую начинку используют в качестве гарнира. В выпечке начинка выступает как в качестве вкусового, так и увеличивающего питательность добавления к тесту.

Кто и когда впервые начал начинять исходный продукт, неизвестно. Многие историки связывают рождение такого способа приготовления с эпохой применения открытого огня, когда для того, чтобы развести и поддерживать его, требовалось немало сил, и в целые тушки рыбы или мелкой дичи стали закладывать веточки растений для более быстрой готовки. Но история знает и другой пример фаршировки – когда мясо заворачивают в плотные листья различных растений, а затем готовят. Такой способ кулинарной обработки связывают с тем, что в условиях тёплого климата или длительных переходов трудно было сохранить мясо свежим на долгое время, приготовление его в листьях способствовало не только улучшению вкуса, но и существенно увеличивало срок хранения. Так или иначе, при помощи начинки можно добиться оригинального вкуса блюда. А во многих кухнях приготовление и умение сочетать начинку и основной продукт считается высшим кулинарным мастерством.

Чаще всего начинённый продукт запекают, реже отваривают или жарят. Для каждой группы основного продукта характерны свои особенности. Так, фаршированной птице или целой тушке (например, поросёнка) брюшко после фарширования зашивают – это делается для того, чтобы начинка смогла лучше пропитаться соками мяса и не вывалилась при готовке. Фаршированные куски мяса скалывают деревянными шпажками или перевязывают нитью по той же причине.

Начинку пирогов рекомендуется немного пересаливать, чтобы они не были пресными. А в ягодную или фруктовую начинку для сладких пирогов хорошо добавлять немного крахмала – жидкая начинка не вытечет и не испортит выпечку. Тем же принципам подчиняется и начинка для блинов и блинчиков.

Пасту для фарширования предварительно отваривают и только потом начиняют. Для того чтобы паста не пересохла, её запекают, залив небольшим количеством бульона.

В начинку для овощей часто кладут вырезанную из них же

мякоть. Твёрдую кожицу овощей и фруктов рекомендуется наколоть, чтобы в процессе запекания продукт не лопнул и остался в целом виде. Овощи и фрукты не всегда запекают после фарширования, часто фаршированные огурцы или помидоры подают свежими в качестве закуски.

Примеры начинок для различных групп продуктов:

Для птицы

гречневая каша + куриные потроха, обжаренные с луком
яблоки или айва + чернослив + лимон
отварная лапша + белые грибы
картофель + сладкий перец + брынза
рис + курага + пряности

Для мяса

солёные грибы + пассерованный лук
яйца вкрутую целиком

сладкий перец + морковь + яблоко
груши + твёрдый сыр
орехи + кинза + чеснок
киви + фисташки
чернослив + сладкий перец + гвоздика
шпинат + картофельное пюре
лук-порей + ананас + сметана
тыква + грецкие орехи
креветки + шпинат + соевый соус
паштет из печени + сладкие груши
брусника + морковь + мускатный орех

Для рыбы

сушёные грибы + гречневая каша + твёрдый сыр + сладкий перец + сметана (сливки)
рис + лук + сладкий перец + тыква + чеснок
кукурузная крупа + мягкий сыр + помидор + зелёный лук + сметана (сливки)
креветки + овощи + соевый соус
любые орехи + зелень + лимонная цедра

Для морепродуктов (кальмаров, каракатиц)

грибы + яйца, сваренные вкрутую + сметана
кабачок + морковь + тыква + мускатный орех
картофельное пюре + зелень + чеснок
отварной рис + зелень + батат
отварной рис + жареные шампиньоны
перловая каша + сыр + чернослив + грецкие орехи
мидии + сладкий перец + пекинская капуста + петрушка + чеснок
говяжье сердце + пассерованные лук и морковь + чеснок
мясной фарш + чеснок + лук + щупальца кальмара + помидор

Для овощей

мясной фарш + пассерованные овощи + специи
лук-порей + помидор + сыр
отварной рис + морковь + сладкий перец
творог + зелень + сыр
мягкий сыр + помидор
орехи + зелень + чеснок

Для фруктов

орехи + мёд
овсяные хлопья + изюм + сахар
творог + сахар + цукаты
рис + изюм + мёд
морковь + сушёная вишня + мёд + корица

Для грибов

яйца, сваренные вкрутую + пассерованный лук + чеснок
мягкий сыр + зелень + чеснок
творог + помидоры + изюм
грибной фарш + лук + морковь + твёрдый сыр
креветки + соевый соус + сладкий перец
мясной фарш + специи + помидор

Для пасты

мясной фарш + лук + сыр
мягкий сыр + помидор + сладкий перец + чеснок
фарш из брокколи + шпинат + мягкий сыр
ветчина + яйца, сваренные вкрутую
мясо раков
крабовое мясо + помидоры + лук
тунец + помидоры + твёрдый сыр
отварная курятина + миндаль

Для яиц

пассерованный лук + отварной яичный желток
твердый сыр + чеснок + майонез + отварной яичный желток
отварной яичный желток + оливки + майонез
рыбья икра любых сортов
твёрдый сыр + майонез + чеснок + грецкий орех
консервированные тунец или сайра + оливки
отварные креветки + отварной яичный желток
отварной яичный желток + майонез + горчица + солёные

огурцы

печень трески + жареный лук + отварной яичный желток
ветчина + зелень + отварной яичный желток
солёные грибы + сметана + отварной яичный желток
солёная сельдь + свежее яблоко + маринованный лук
авокадо + крабовые палочки + майонез
креветки + инжир + чеснок + майонез
мясо криля

Для несладкой выпечки/пирогов

мясной фарш + лук
мясной фарш + орехи + зелень
рыба кусками + лук + картофель
любые овощи, припущенные или обжаренные
маринованная или солёная сельдь + орехи + чеснок
отварная рыба + рис + лук
различные каши + пассерованные овощи
солёные грибы + картофель
фарш из сушёных грибов + лук + отварная морковь

мягкий сыр + зелень + чеснок

Для сладкой выпечки/пирогов

варенье + крахмал
фруктово-ягодный джем
свежие фрукты
свежие ягоды + сахар + крахмал
орехи + сахар
цукаты + морковь + мёд
сушёные ягоды или фрукты
листовые овощи – щавель, ревень и пр.
мягкий сыр + сахар + орехи
мак + сахар
сливочное масло + сахар

Начос

Мексиканская закуска, чипсы из кукурузного теста. Придумал начос в 1943 году предприимчивый метрдотель Игнасио Анайя, который работал в ресторане «Виктори Клаб» в городе Пьедрас-Неграс (штат Коауила, Мексика). Однажды, уже после закрытия клуба, к нему напросились жёны американских офицеров, полк которых был расквартирован неподалёку. Американки очень устали, совершая на жаре покупки, и попросили что-нибудь перекусить. Ресторатор пошёл на кухню и обнаружил, что из готовых блюд остались только вчерашняя тортилья и местный твёрдый сыр. Тогда он нарезал лепёшки треугольниками, посыпал перцем халапеньо и запёк с тёртым сыром. Блюдо так понравилось гостям, что уже через несколько дней стало центральным в меню ресторана.

Название эти кукурузные чипсы получили от уменьшительного испанского прозвища Игнасио – Начо. Позднее изобретатель начос открыл в своем родном городке собственный «Ресторан Начос», он до сих пор работает, и в нём готовят кукурузные чипсы по оригинальному рецепту автора.

Сегодня начос – популярная во всём мире закуска. Их подают с салатами и густыми соусами (например, гуакамоле), на их основе делают запеканки. Часто начос подают к острым густым, наваристым супам в качестве хлеба.

Начос (основной рецепт)

Время приготовления: 1 час 10 мин

1,5 стакана воды
3 ст. л. кукурузного масла
2 стакана кукурузной муки
400 г растительного масла для фритюра
100 г сыра чеддер
100 г жирной сметаны
молотый перец халапеньо по вкусу
соль по вкусу

Калорийность: 497 ккал

• Тёплую воду смешать с 2 ст. ложками кукурузного масла и солью. Постепенно добавлять кукурузную муку и замесить крутое, тугое тесто.

• По диаметру дна трёхлитровой кастрюли отрезать кусок бумаги для выпечки. Смазать её оставшимся кукурузным маслом, в кастрюлю налить воду.

• Отщипывать от теста кусочки размером с теннисный мяч, скатывать каждый в шар, затем раскатывать как можно тоньше. Отдельно смазать кукурузным маслом разделочную доску большого размера, на неё положить раскатанный пласт теста, сверху накрыть пласт промасленным пергаментом и поставить на него кастрюлю с водой. Сильно надавить на кастрюлю.

• Извлечь из-под кастрюли пласт теста, нарезать его на сектора и обжаривать во фритюре 35–50 секунд.

• С помощью шумовки достать чипсы из масла и разложить на противне в один слой. Приготовить таким образом все чипсы.

• Сыр натереть на мелкой тёрке, смешать со сметаной, солью и молотым перцем. Приготовленным соусом смазать чипсы и запекать в духовке при 180 °С в течение 3–4 минут, до тех пор, пока соус не начнёт пузыриться.

• Достать начос из духовки, снять с противня и остудить на решётке.

Запечённые начос со свининой и сыром

На 1 порцию
Время приготовления: 25 мин

100 г отварной свинины
100 г твёрдого сыра
2 ст. л. растительного масла для смазывания
8–10 готовых начос (см. рецепт на стр. 42–43)
овощи и острый томатный соус для подачи

Калорийность: 512 ккал

• Свинину мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• Форму для запекания смазать растительным маслом.

• Разложить на противне начос в один слой. На каждый положить 1–2 ч. ложки свинины, сверху присыпать сыром.

• Запекать начос в духовке при 200 °С в течение 10–15 минут, пока сыр не расплавится.

• Подать начос на стол горячими с томатным соусом и овощами.

Начос с салатом из манго и клубники

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + настаивание

1 маленькая луковица
2 ст. л. бальзамического уксуса
1 крупный плод манго
150 г клубники

2 стебля сельдерея
1 крупный острый зелёный перец
1 ст. л. мелко нарубленной петрушки
1 ст. л. сахара
2 ст. л. мятного ликёра
100 г готовых начос (см. рецепт на стр. 42–43)

Калорийность: 499 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать и залить бальзамическим уксусом.

• Манго очистить, нарезать на мелкие кубики. Клубнику отделить от чашелистиков и нарезать на мелкие кубики. Сельдерей промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать на мелкие кубики. Петрушку промыть, обсушить и мелко нарубить.

• В отдельной миске смешать сахар и мятный ликёр, перемешивать до растворения сахара. Добавить лук вместе с уксусом. Затем выложить в миску сельдерей и острый перец, перемешать и оставить на 5 минут.

• Добавить в миску манго и петрушку, перемешать. Положить клубнику, осторожно перемешать и выложить салат в глубокую миску для подачи. Оставить для настаивания на 30–40 минут.

• Подать салат из манго и клубники с готовыми начос.

«Небо и земля»

Блюдо немецкой кухни. Картофельно-яблочное пюре с жареным луком и беконом. Название происходит от легенды, что в этом блюде сочетаются яблоко земное – картофель – и яблоко небесное – собственно, яблоки. Подают «небо и землю» в качестве гарнира к жареным колбаскам и мясу.

На 4–5 порций
Время приготовления: 35 мин

7 средних картофелин
2 средние луковицы
2 средних яблока
40 г сливочного масла
120 г бекона
1 ст. л. сметаны 30 % жирности
1 ч. л. сахара
1 ч. л. лимонного сока
6 сосисок или колбасок для подачи

Калорийность: 128 ккал

• Картофель очистить, варить в подсоленной воде 20–25 минут, до мягкости.

• Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца. Яблоки очистить от кожуры и семенной коробки, нарезать толстыми дольками.

• За 10 минут до готовности картофеля слить в отдельный сотейник немного воды, поставить на средний огонь и бланшировать в этой воде яблоки 5 минут. Воду слить, яблоки обсушить полотенцем.

• В сковороде растопить 2 ст. ложки сливочного масла, обжаривать на нём яблоки со всех сторон в течение 5–6 минут, до золотистого цвета.

• Готовый картофель снять с огня. Примерно 1 стакан отвара оставить, остальную жидкость слить.

• Добавить в картофель яблоки, сметану и оставшееся сливочное масло, размять в пюре.

• На той же сковороде обжарить бекон до золотистого цвета, добавить лук и жарить ещё 2–3 минуты, постоянно помешивая. Добавить сахар, лимонный сок и соль по вкусу, тщательно перемешать.

• На тарелки для подачи положить порции картофельно-яблочного пюре, сверху выложить жареный лук с беконом.

• Подать на стол с жареными сосисками или колбасками.

Негрони

Классический коктейль на основе джина и вермута. Своим происхождением этот напиток обязан французскому генералу Паскалю-Оливье графу де Негрони. Именно его тяга к крепкому алкоголю сильно изменила состав популярного в 20-х годах прошлого века розового коктейля «Американо». Апельсин, обязательно входящий в коктейль, также заслуга генерала. Его стали добавлять в бокал с негрони специально, чтобы он смог отличить стакан с любимым коктейлем от более слабого «Американо».

Существует несколько вариантов приготовления негрони, но классическим считается тот, когда в шейкере смешиваются ледяная крошка с джином, а затем уже в стакан для виски добавляется вермут и ломтик апельсина.

Коктейль подают со специальной палочкой, которой напиток перемешивают, пьют его залпом. Чаще всего негрони выступает в качестве аперитива.

На 1 порцию

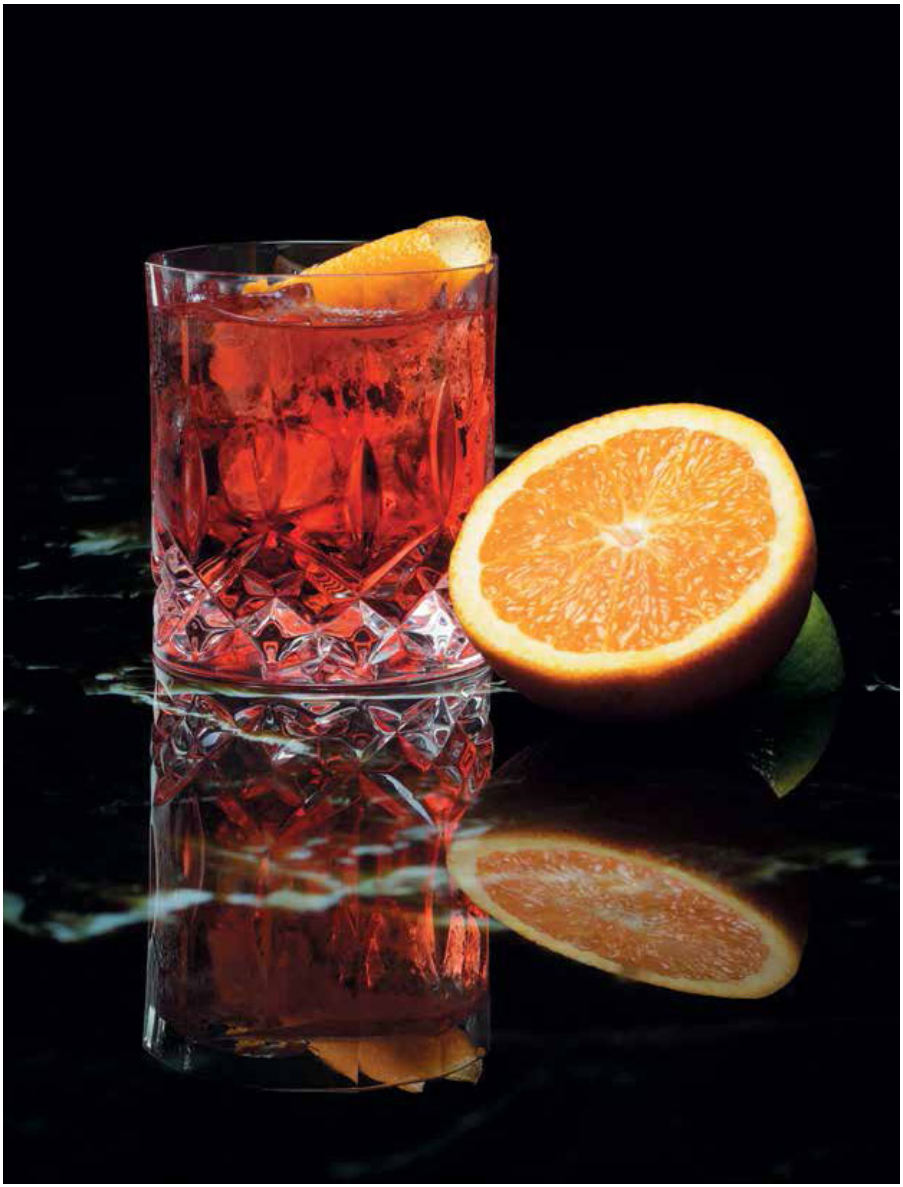
25 мл сухого джина
30 г ледяной крошки
2–3 кубика льда
25 мл красного вермута
25 мл биттера кампари
1 ломтик апельсина

• В шейкере смешать джин с ледяной крошкой, смесь интенсивно взбивать 20 секунд.

• В стакан для виски выложить лёд, залить его смесью из шейкера.

• Добавить вермут и биттер.

• Украсить коктейль ломтиком апельсина и сразу подавать.



Нектар

Напиток из фруктового пюре с добавлением сахара и воды. Фруктовой составляющей в нектаре может быть от 50 до 90 %. В качестве консерванта в напитке, как правило, выступает лимонная кислота. Изготавливают нектары из различных фруктов и ягод, в последнее время появились также овощные нектары. От сока нектар отличается наличием разбавителя – воды.

Для изготовления нектара фрукты пюрируют, затем пюре нагревают до температуры не выше 45 °С, добавляют сахар и остужают. На последнем этапе нектар разводят до нужной консистенции и укупоривают. Как правило, нектар делают из тех видов фруктов, которые не поддаются извлечению сока – бананы, персики, клубника и пр.

В нектарах допустимо появление осадка, перед употреблением все нектары нужно взбалтывать.

В кулинарии нектары используют как самостоятельный напиток и для приготовления сладких супов, соусов, коктейлей и выпечки.

Нектарин

Плод многолетнего дерева семейства Розовые. Нектарин – это результат естественной мутации персика, а не гибрид персика с другими родами. И несмотря на то, что нектарин известен человечеству уже более 500 лет, популярным он стал только благодаря селекции в начале XX века, когда удалось вывести сорт с крупными плодами. Интересно, что на любом дереве персика может вырасти гладкий («лысый») плод, и он будет считаться нектарином. В отличие от персика, нектарины бывают разного цвета – от белого до красного, при этом интенсивность окраски никак не сказывается на степени зрелости плода.

Диетологи утверждают, что в чём-то нектарин даже полезнее персика. В мякоти нектарина меньше сахаров, но в достаточном количестве железа, калия, фосфора. Витамина А в нектарине больше, чем в персиках, также в нём больше пектина. Кстати, на основе экстракта пектина из нектаринов в настоящее время разрабатывается ряд лекарств от рака. Употребление нектарина помогает процессу пищеварения, усиливает секрецию пищеварительных желёз, полезно для профилактики гипертонической болезни и атеросклероза.

Так как нектарин – представитель подрода Миндаль, ядра его косточек сходны по химическому составу с миндалём. Из них изготавливают особое масло, которое используют в фармакологии. А молотая скорлупа косточки нектарина – основной ингредиент активированного угля.

В кулинарии нектарин используют как в свежем, так и в консервированном виде. Его добавляют в салаты и выпечку, из него готовят различные десерты и сладкие соусы.

Бутерброды с мягким сыром, нектарином и майораном

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

1 зубчик чеснока
4–6 ст. л. мягкого сыра
1 спелый нектарин
2–3 веточки майорана
4–6 ломтиков багета
соль по вкусу

Калорийность: 232 ккал

• Чеснок очистить, пропустить через пресс и смешать с мягким сыром, посолить по вкусу.

• Нектарин разрезать пополам, извлечь косточку и нарезать тонкими ломтиками.

• У майорана оборвать листочки, нарубить.

• На каждый ломтик багета намазать 1–2 ст. ложки смеси сыра с чесноком.

• Посыпать майораном и выложить несколько долек нектарина. Сразу подавать

Пирог с нектаринами

На 8 порций
Время приготовления: 1 час + настаивание

3–4 крупных нектарина
4 ст. л. вишнёвого ликёра
225 г сахара
220 г сливочного масла

4 яйца
2–3 капли ванильной эссенции
300 г пшеничной муки
1,5 ч. л. разрыхлителя теста

Калорийность: 302 ккал

• Нектарины разрезать пополам, извлечь косточку, мякоть нарезать на дольки средней толщины. Ликёр смешать с 2 ст. ложками сахара. Приготовленной смесью залить нектарины, перемешать и оставить на 1 час.

• Масло (200 г) с оставшимся сахаром взбить до белой пышной массы. Не переставая взбивать, по одному ввести яйца, затем добавить ванильную эссенцию и взбивать ещё 7–8 минут на большой скорости до однородной гладкой массы.

• Муку (280 г) смешать с разрыхлителем и всыпать в масляную смесь, аккуратно перемешать.

• Форму для запекания смазать оставшимся маслом, присыпать оставшейся мукой. Выложить тесто в форму, разровнять. Сверху выложить нектарины, немного утопив их в тесто. Сок от нектаринов сохранить.

• Выпекать пирог в духовке при 180 °С в течение 45 минут.

• За 5 минут до готовности полить пирог доведённым до кипения соком, оставшимся от нектаринов.

• Достать пирог из духовки, извлечь из формы, перед подачей охладить на решётке.

Нектарины, запечённые с ягодами, орехами, изюмом и мёдом

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

4 крупных нектарина
2 ст. л. сливочного масла для смазывания

2 ст. л. изюма
2 ст. л. рубленых грецких орехов
2 ст. л. миндальных хлопьев
3 ст. л. замороженных ягод (малины, смородины, вишни, клюквы и пр.)
1 ст. л. семян фенхеля
1,5 ст. л. жидкого мёда
2 ст. л. креплёного красного вина

Калорийность: 145 ккал

• Нектарины разрезать пополам, удалить косточку и с помощью ложки сделать углубление чуть больше.

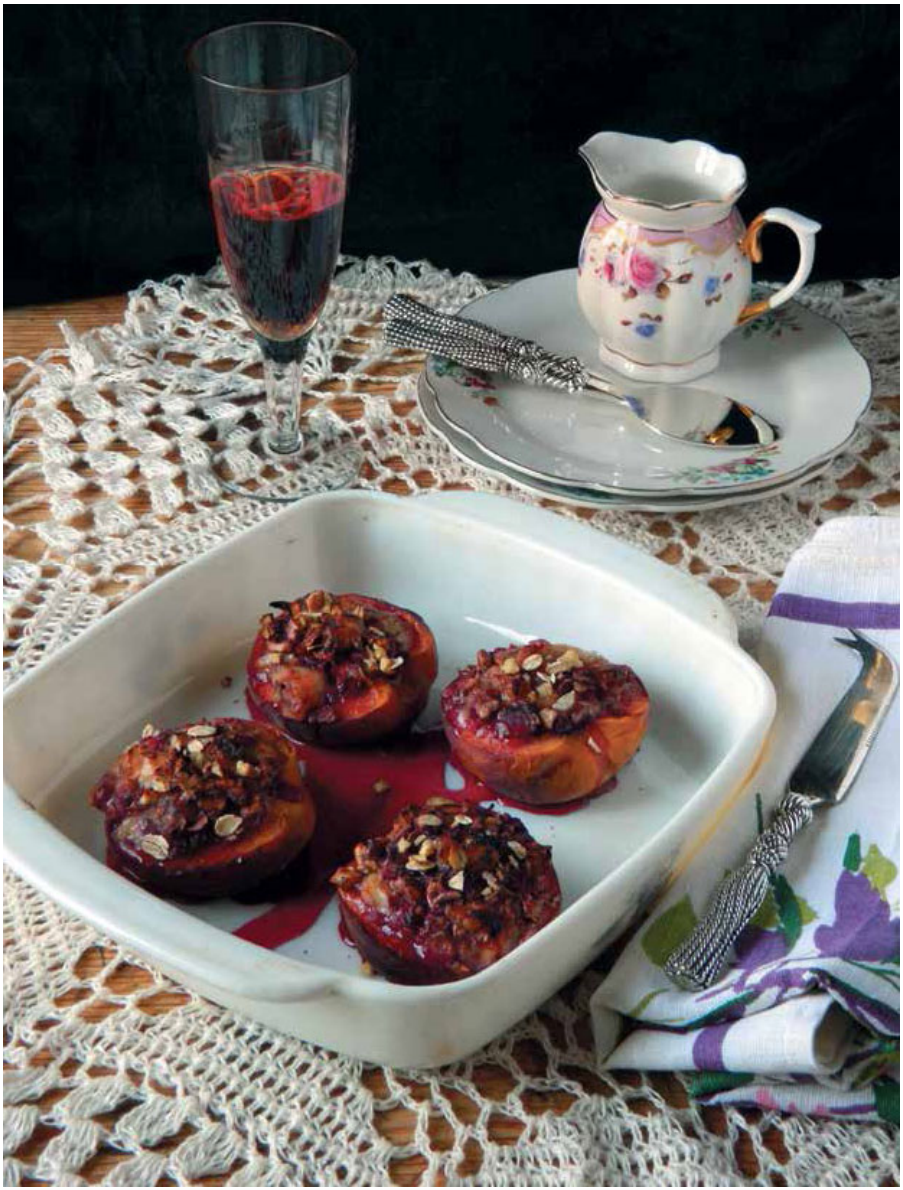
• Разложить половинки нектаринов на смазанном маслом противне срезами вверх.

• Оставшуюся мякоть нектаринов мелко нарезать и смешать с изюмом, грецкими орехами, миндальными хлопьями, ягодами, фенхелем, мёдом и вином.

• В каждую половинку нектарина выложить по ложке начинки.

• Запекать нектарины в духовке при 180 °С в течение 20–25 минут.

• Достать нектарины из духовки, переложить на десертные тарелки, полить выделившимся при запекании соком и подать на стол.



Нельма

Рыба отряда лососёвых. В России нельму за светлый окрас чешуи часто называют белорыбицей. Ареал обитания нельмы – всё побережье Северного Ледовитого океана, от Канады до Норвегии. При этом нельма – пресноводная рыба, океанские глубины она выбирает только для перехода, в основном водится в устьях и дельтах крупных рек. Это крупная рыба, средний вес нельмы – от 7 до 10 кг.

В России все рыбы лососёвых пород промыслового значения находятся под особой охраной государства, поэтому ловля нельмы запрещена во всех южных и центральных районах Сибири. Исключение – северные окраины Сибири, где и добывают нельму промышленным способом.

Калорийность нельмы – 88 ккал на 100 г. В мясе нельмы содержится очень важный для человеческого организма витамин РР, макроэлемент хлор и микроэлементы: хром, цинк, молибден, фтор и никель. Нельма – практически единственная из жирных рыб, рекомендованная для диетического питания.

Богатая белками и аминокислотами нельма отличается великолепным вкусом. В кулинарии нельма приготавливается всеми возможными способами, от варки до изготовления строганины. Нельма считается «чистой» рыбой, в её мясе не бывает паразитов, поэтому её используют для приготовления суши.

Из-за особенностей вылова и специального охранного статуса нельма чаще встречается на прилавках магазинов в солёном и копчёном виде.

Нельма копчёная

Нельма с луком и сельдереем в соусе

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

300 г филе нельмы
1 белая часть лука-порея
5–6 стеблей сельдерея
3 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. сухого белого вина
100 мл рыбного бульона
1 яйцо
2 ст. л. сушёной петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 71 ккал

• Нельму нарезать на средние куски. Лук-порей нарезать на тонкие кольца. Сельдерей мелко порубить.

• В глубоком сотейнике растопить сливочное масло, обжаривать на нём лук-порей и сельдерей 2–3 минуты.

• Влить в сотейник вино, готовить, помешивая, 1–2 минуты. Затем влить бульон и довести до кипения.

• Яйцо немного взбить и, постоянно интенсивно помешивая, влить в сотейник. Добавить петрушку, посолить и поперчить по вкусу.

• Аккуратно выложить в соус рыбу и припускать на очень слабом огне под крышкой 20–25 минут.

• Подать нельму на стол вместе с соусом, в котором она готовилась.

Уха из головы нельмы

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

1 голова нельмы (без жабр)
1 л воды
100 г длиннозёрного риса
2 средние картофелины
1 средняя луковица
2–3 лавровых листа
5–6 горошин душистого перца
2 ст. л. сушёного укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 48 ккал

• Голову нельмы тщательно промыть под проточной водой. Поместить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить по вкусу и варить на среднем огне 35–40 минут.

• Голову извлечь, бульон оставить кипеть на слабом огне. Выбрать из головы рыбы мясо.

• Добавить в бульон рис и варить 10 минут.

• Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой, выложить в кастрюлю и варить ещё 15 минут.

• Лук очистить и целиком добавить в суп.

• Когда сварится картофель, положить в суп отварную рыбу, лавровый лист, душистый перец.

• Досолить уху по вкусу. Варить ещё 5 минут, затем снять с огня и добавить укроп.

• Оставить суп настаиваться под крышкой на 10–15 минут.

Нем

Классическое вьетнамское блюдо, блинчики из рисовой бумаги. Существует популярное утверждение о том, что «если ты не попробовал нем, то ты не был во Вьетнаме». В качестве начинки для блинчиков используют мясной фарш, сушёные грибы, лапшу, ростки сои, морковь, зелень и пр.

Нем с морепродуктами

На 5 порций
Время приготовления: 1 час + замачивание

50 г чёрных древесных грибов
100 г рисовой лапши
100 г филе кальмара
300 г креветок
100 г филе белой рыбы
2 луковицы шалот
1 небольшой красный перец чили
0,5 пучка кинзы
3–4 перепелиных яйца
1 стакан воды
20 листов рисовой бумаги
1 стакан растительного масла
соль и перец по вкусу

Для соуса
1 зубчик чеснока
1 красный перчик чили
1 ст. л. сахара
1 ч. л. уксуса
1 ст. л. рыбного соуса

Калорийность: 168 ккал

• Промыть грибы, залить их тёплой водой, оставить на 4–5 часов для набухания. Затем слить воду, удалить жёсткое основание, тонко нарезать.

• Приготовить соус: чеснок очистить, измельчить, перец чили вымыть, нарезать тонкими колечками. В чашку горячей воды всыпать сахар, добавить чеснок, перец и уксус, размешать, чтобы сахар растворился. Влить рыбный соус, ещё раз перемешать и

остудить.

• Рисовую лапшу выложить в миску, залить горячей водой. Через 15 минут воду слить и отжать лапшу. Филе кальмара очистить от кожицы, а креветки – от голов и панцирей. Мелко нарубить рыбное филе, креветки и филе кальмара.

• Очистить лук-шалот, нарезать тонкими полукольцами. Перец чили вымыть, очистить от семян, измельчить. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Смешать креветки, кальмары, рыбное филе, лук-шалот, перец чили. Добавить сырые перепелиные яйца. Посолить и поперчить по вкусу. Дать настояться 30 минут при комнатной температуре.

• В миску налить 1 стакан воды. Окунуть лист рисовой бумаги, разровнять его на столе. На угол положить начинку, свернуть блинчик, подвернув внутрь края листа. Сформировать блинчики из всех листов рисовой бумаги.

• Обжарить блинчики во фритюре в хорошо разогретом растительном масле до румяной корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки жира. Подавать горячими. Отдельно подать соус.

Нем со свининой

На 5 порций
Время приготовления: 1 час + замачивание

50 г сухих древесных грибов
100 г рисовой лапши
400 г свинины
100 г креветок

200 г ростков сои
1 средняя морковь
1 пучок кинзы
2–3 пера зелёного лука
2 яйца
20 листов рисовой бумаги
1 ч. л. пшеничной муки
2–3 ст. л. панировочных сухарей
1 стакан растительного масла
соль и перец по вкусу

Для соуса
1 зубчик чеснока
1 красный перчик чили
1 ст. л. сахара
1 ч. л. уксуса
1 ст. л. рыбного соуса

Калорийность: 179 ккал

• Промыть грибы, залить тёплой водой, оставить на 4–5 часов для набухания. Воду слить, удалить жёсткие основания, тонко нарезать.

• Приготовить соус: чеснок измельчить, перец нарезать тонкими колечками. В чашку горячей воды всыпать сахар, добавить чеснок, перец и уксус, размешать, чтобы сахар растворился. Влить рыбный соус и остудить.

• Рисовую лапшу выложить в миску, залить горячей водой. Через 15 минут воду слить и отжать лапшу. Свинину нарубить в грубый фарш. Креветки очистить, мелко нарезать. Соевые ростки ошпарить кипятком, обсушить. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень промыть, стряхнуть воду, измельчить.

• В миске смешать грибы, фарш, креветки, лапшу, сою, морковь, зелень и сырые яйца. Посолить и поперчить перемешать, оставить на 30 минут настояться.

• В миску налить 1 стакан воды. Окунуть лист рисовой бумаги, разровнять его. На угол положить начинку, свернуть блинчик, подвернув внутрь края листа. Сформировать блинчики из всех листов рисовой бумаги. Муку смешать с 0,5 стакана воды, обмакнуть в смесь каждый блинчик и запанировать в сухарях.

• Обжаривать блинчики во фритюре в течение 4–5 минут до румяной корочки. Обсушить на бумажных полотенцах. Подавать горячими, соус подать отдельно.

Немецкая кухня

Для многих немецкая кухня прочно ассоциируется с жареными колбасками и пивом, однако было бы большой ошибкой полагать, что кроме этого немцам нечего предложить любителям вкусно поесть. На самом деле немецкая кухня чрезвычайно богата, а влияние, оказанное кулинарными традициями соседних Италии, Франции и Бельгии, привнесло в неё ещё большее разнообразие. Каждая из 16 немецких областей предлагает собственные рецепты и кулинарную историю.

Любящие организованность во всём, немцы скрупулёзно относятся к тому, что связано с приготовлением и приёмом пищи. Порядок употребления блюд остаётся неизменным на протяжении многих веков. Классический немецкий завтрак обычно состоит из варёных яиц, колбасы или ветчины, бутербродов с вареньем или джемом. В обед на стол подают суп, второе блюдо и десерт, а ужин типичного бюргера состоит из холодных закусок. Между основными приёмами пищи обязательно перекусывают, а главный немецкий напиток – пиво – пьют и в обеденное время.

Блюда немецкой кухни в массе своей достаточно сытные. При этом процесс приготовления отличается простотой. Основная задача повара – приготовить блюдо таким, чтобы оно было вкусным и надолго утоляло чувство голода. Для этого, прежде всего, используются такие «тяжёлые» продукты, как картофель и мясо. Любимым овощем немцев после картофеля можно назвать капусту, здесь её квасят практически так же, как в России. На гарнир капусту обычно подают в тушёном виде. Для приготовления различных рагу и густых супов используют морковь, брюкву, репчатый лук, брюссельскую капусту, горох и другие овощи и бобовые.

Особое место в немецкой кухне отводится колбасным изделиям. В Германии можно найти большое количество разнообразных колбас и сосисок, которые изготавливаются по старинным рецептам. Жареные или отварные колбаски продаются повсеместно в качестве фастфуда и являются отличной закуской к пиву. Кроме того, колбасу и сосиски часто кладут в супы и рагу для того, чтобы кушанья получились более сытными и насыщенными по вкусу.

Немцы любят и с удовольствием едят супы, самым наваристым из которых является айнтопф. Его готовят из овощей с добавлением нескольких видов колбасы и сосисок. Среди традиционных супов в Германии можно встретить и весьма необычные, например, суп на основе вина и клубники или пивной и хлебный супы.

Ещё одна страсть немцев – это выпечка. По всей территории страны можно встретить большие и маленькие кондитерские и пекарни, в которых ежедневно готовят вкусные булочки, крендели, пончики, пироги, торты и пр. Хлеб здесь чаще всего пекут из ржаной муки. В Германии насчитывается более 300 видов обычного хлеба. Среди сладкой выпечки самой популярной является яблочный штрудель, известный далеко за пределами страны и вошедший в список мировой классики десертов. В немецкой кухне немало и других, не менее вкусных и оригинальных рецептов, например, так называемый «торт-дерево» баумкухен, отличающийся необычной технологией приготовления.

Безусловным лидером среди немецких напитков является

пиво. Такого многообразия сортов нельзя встретить ни в одной другой стране, а немецкую область Бавария по праву называют «пивной столицей» мира. Также немцы с удовольствием пьют вино, хотя оно и не столь популярно, как в соседних Италии или Франции. Зимой готовят горячие напитки на основе вина, такие как глинтвейн, позволяющие согреться. Летом же часто утоляют жажду яблочным сидром. Популярны и крепкие алкогольные напитки, прежде всего шнапс, который делают на основе картофеля или пшеницы.

Важнейшие блюда немецкой кухни (в алфавитном порядке)[1]:

Айнтопф – густая похлёбка из мяса, птицы или рыбы с овощами, обязательно с капустой.

Айсбайн – запечённая свиная рулька.

Белый пудинг – разновидность домашней колбасы из овсяной крупы, говяжьего жира, лука и пряностей.

Глинтвейн – горячий напиток из вина с пряностями.

Дрезденская коврижка – рождественская выпечка с цукатами и изюмом.

Каббес – тушёная кислая капуста с мясом с соусом из хрена.

Кислая капуста – тушёная квашеная капуста.

Курица «7 швабов» – запечённая курица, фаршированная лапшой, грибами, куриной печенью со специями.

Лабскаус – второе блюдо из отварной свёклы, картофеля, лука и сельди. Традиционно подаётся с яичницей-глазуньей.

Леберказе – мясной «хлеб».

Манделах – рейнское печенье.

Нюрнбергский пряник – вид пряников, изготавливаемых в Нюрнберге. В тесто добавляют цукаты и миндаль, а сверху покрывают шоколадной и белой глазурью.

Печень по-берлински – телячья печень с луком и яблоками.

Прётцель – немецкий крендель.

Пумперникель – ржаной хлеб из муки грубого помола с добавлением несмолотых зёрен.

Рагу фин – рагу из белого мяса и потрохов в белом соусе.

Рольмопс – рулетики из сельди в маринаде.

Руссиш цупфкухен – сладкий пирог из шоколадного теста, мягкого творога и ванильного пудинга.

Сосиски – вайсвюрст, мюнхенские, баварские, франкфуртские и др.

Спекуляциус – печенье в виде разных фигурок с пряным вкусом и ореховым ароматом.

Тюрингское жаркое – в горшочке.

Шнельклопс – тонкая обжаренная мясная отбивная, которую затем тушат до готовности в сметанном соусе.

Шпецле – немецкие клёцки.

Штоллен – рождественская выпечка.

Штрудель – выпечка в виде рулета с разнообразной начинкой внутри.

Нержавеющая сталь

Разновидность стали, устойчивая к коррозии. Посуду из нержавеющей стали широко используют для кулинарных целей, поскольку она не вступает в реакцию с продуктами, а потому не представляет опасности для здоровья. В ней можно и готовить еду, и хранить её.

Появилась посуда из нержавеющей стали относительно недавно, в XX веке. И сразу стала очень популярной, что во многом было обусловлено «сияющим» внешним видом и простотой обслуживания. Кастрюли, чайники, миски, вилки, ножи и ложки из неё заняли прочное место на современных кухнях. И это неудивительно, так как данный материал имеет массу преимуществ по сравнению с другими. Посуда из нержавейки не деформируется, на ней не образуются сколы, трещины и царапины, поэтому срок её службы очень долгий. Уход за ней очень простой – достаточно мыть её обычными моющими средствами и губкой, а сильные загрязнения можно удалять абразивными веществами.

Единственный недостаток посуды из нержавеющей стали – её довольно низкая теплопроводность. Однако сейчас в продаже есть кастрюли, сотейники и сковороды с многослойным дном, аккумулирующим тепло, которые идеально подходят для варки, тушения, жарки и других видов кулинарной обработки продуктов. Выбирая посуду для готовки, обращайте внимание на толщину её дна и вес – чем тяжелее кастрюля или сотейник, тем лучше они

по качеству и тем дольше прослужат вам.

Нерка

Лучепёрая рыба семейства лососёвых. Размер средней особи составляет 80 см, вес – 1,5–3,5 кг, хотя встречаются и очень крупные экземпляры весом до 7 кг. Тело рыбы окрашено в красный цвет, а мясо не розовое, как у других представителей данного семейства, а тёмно-красное, правда, такой яркой рыба становится лишь в брачный период. Насыщенная окраска мяса обусловлена тем, что нерка больше остальных лососёвых ест красных рачков, содержащих каротиноидные пигменты.

Ареал её обитания достаточно широк. Больше всего распространена она у берегов Аляски, откуда нерка продвинулась до Калифорнии. В азиатском регионе этой рыбой богаты воды от Хоккайдо до реки Анадырь. Многочисленная колония нерки сосредоточена у западного и восточного берегов Камчатки, также рыба водится на восточном Сахалине и в водах Охотского моря.

Существует несколько разновидностей нерки, самой популярной из которых является нерка-серебрянка, внешне похожая на кету.

Мясо рыбы отличается великолепными вкусовыми качествами. В его составе есть витамины A, PP, E, D, B_1, B_2, B_{12}, а также микро– и макроэлементы: железо, цинк, хром, магний, никель, цинк, калий, кальций, фосфор, хлор. Несмотря на то, что рыба достаточно жирная, калорийность её невысока, поэтому нерка вполне подходит для диетического питания. Регулярное употребление рыбы способствует нормализации функции пищеварительной системы, улучшению качества крови и стабилизации обмена веществ. Нерка особенно полезна тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта и малышам, чей организм остро реагирует на недостаток питательных веществ и витаминов.

За отличные вкусовые качества эта рыба очень высоко ценится в кулинарии. Особой любовью гурманов пользуется солёная нерка, не менее вкусна она в жареном или запечённом виде.

Солёная нерка

На 6–8 порций
Время приготовления: 10 мин + засаливание

1,5 кг филе нерки
3 ст. л. соли
1,5 ст. л. сахара

Калорийность: 158 ккал

• Рыбу хорошо промыть снаружи и внутри, разрезать пополам, обсушить.

• Смешать соль с сахаром, этой смесью обильно посыпать мякоть, уложить рыбу в лоток или миску кожей вверх. Посыпать остатками соли и сахара.

• Накрыть лоток крышкой, убрать в холодильник для засаливания на 24 часа.

Нерка на решётке

На 4–6 порций
Время приготовления: 25 мин + маринование

1,5 кг филе нерки
2 луковицы
сок 1 небольшого лимона
2–3 ч. л. растительного масла

соль и перец по вкусу

Калорийность: 160 ккал

• Филе нарезать крупными кусками так, чтобы они были ровными по толщине и не слишком тонкими (не менее 3 см). Выложить в миску.

• Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Из лимона выжать сок. Выложить лук к рыбе, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и дать промариноваться около 30 минут.

• Выложить рыбу на решётку, сбрызнуть растительным маслом, поместить над не слишком горячими углями и запекать по 2–3 минуты с каждой стороны.

Нерка, запечённая в духовке

На 4–6 порций
Время приготовления: 30 мин

1,5 кг филе нерки
1 лимон
2 ст. л. оливкового масла

3 яичных белка
200 г тёртого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 211 ккал

• Филе рыбы нарезать на порционные куски. Лимон вымыть, разрезать пополам, выжать сок. Куски рыбы посолить, поперчить, полить соком лимона.

• Форму для запекания смазать маслом, выложить рыбу, поместить в разогретую до 220 °С духовку на 7 минут.

• Яичные белки взбить, смешать с тёртым сыром.

• Достать форму с рыбой из духовки и полить её приготовленной смесью. Запекать ещё 10 минут.

• Подавать горячей, украсив кружочком лимона и зеленью.

Сливочный суп из консервированной нерки

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 л воды
250 г консервированной нерки
5–6 горошин чёрного перца
2 лавровых листа

100 г сухого белого вина
2 картофелины
1 луковица
1 стебель лука-порея
1 морковь
40 г сливочного масла
100 мл сливок 20 % жирности
мелко нарезанный укроп
соль и перец по вкусу

Калорийность: 59 ккал

• Воду довести до кипения, выложить рыбные консервы (оставив часть кусочков рыбы для подачи), чёрный перец горошком, лавровый лист, влить белое вино, посолить. Довести до кипения, варить 2–3 минуты.

• Картофель очистить, нарезать, добавить в суп.

• Лук очистить, мелко нарезать. Лук-порей хорошо промыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Обжарить овощи на сковороде в сливочном масле до мягкости. Переложить обжаренную овощную смесь в суп, варить ещё 10–15 минут. Затем измельчить суп блендером, вернуть в кастрюлю, влить сливки и прогреть.

• Снять с огня, разлить по тарелкам, украсить кусочками рыбы и зеленью, подавать к столу.

«Неряха Джо»

Американский мясной соус с добавлением овощей, съедобных корней и клубней, ведущий происхождение из индейской кухни. Традиционно соус выкладывали на свежеиспечённые маисовые лепёшки и подавали к столу. Такой способ подачи неминуемо приводил к появлению пятен на одежде, к тому же внешний вид блюда был далёк от аккуратного, отсюда, по всей видимости, и название.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

1 луковица
2–3 стебля сельдерея
2 зубчика чеснока
1 небольшой перец чили
3 ст. л. растительного масла
400 г говяжьего фарша
1 стакан соуса барбекю или томатного пюре
50 мл томатной пасты
1 ст. л. сахара
1 ч. л. горчицы
1 ст. л. соуса ворчестер
1 ст. л. яблочного уксуса
4 булочки для бургеров
соль и перец по вкусу

Калорийность: 412 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Стебли сельдерея промыть, нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, измельчить. Перец чили вымыть, разрезать, удалить семена, мелко порубить.

• Разогреть растительное масло, обжарить лук и сельдерей до прозрачности.

• Фарш добавить к овощам, хорошо перемешать, разбивая комки лопаткой. Обжаривать, пока не выпарится вся жидкость.

• Добавить в фарш чеснок и перец чили, перемешать. Влить соус барбекю или томатное пюре, добавить томатную пасту, сахар, горчицу, соус ворчестер и уксус. Перемешать, тушить на слабом огне, пока не выпарится основная часть жидкости. Готовый соус должен быть достаточно густым и не стекать с лопатки.

• Булочки разрезать пополам, подсушить в духовке или обжарить на сковороде без добавления масла.

• На блюдо положить нижние части булочек, сверху выложить соус и накрыть верхними половинками булочек. Подавать к столу.

Нёшатель

Французский сыр, который изготавливают из коровьего молока. Назван по имени деревушки в Нормандии, где его традиционно производят.

Снаружи головка покрыта сухой белой заплесневелой корочкой, мякоть имеет нежный грибной вкус и аромат. Часто нёшатель изготавливают в форме сердца, что нашло своё отражение в истории – во времена Столетней войны такие «сердца» дарили англичанам французские девушки.

Исторической родиной сыра является Верхняя Нормандия, причём он считается самым древним сыром, производимым в этой области. Пик его популярности пришёлся на XIX век. Сегодня способ производства сыра практически ничем не отличается от того, каким он был много столетий назад. В молоко добавляют сыворотку и ферменты, после чего оно сворачивается. Массу прессуют и разливают по формам. Срок созревания сыра нёшатель составляет 10 дней, но для того чтобы он приобрёл более выраженный вкус, его могут увеличить до 10 недель.

Данный сыр является прекрасной закуской к вину. Его обычно подают с поджаренными ломтиками хлеба.

Нигелла (чернушка)

Травянистое растение семейства Лютиковые. В народе нигеллу прозвали чернушкой за крупные чёрные семена, напоминающие семена репчатого лука. Иногда это растение называют также «чёрным тмином», поскольку нигелла широко используется в кулинарии как пряность. Обычно растение достигает в высоту 30–60 см, у него прямой ветвистый стебель, на котором располагаются одиночные крупные цветы. Чернушка может служить украшением любого палисадника благодаря голубым, синим, лиловым или белым цветам, похожим на звёздочки.

Родиной нигеллы считается Индия, где её традиционно используют в качестве лекарственного растения и популярной пряности. Растёт она также в странах Средиземноморья, в юго-восточной Европе, Северной Африке, Малой и Средней Азии.

Для лечебных целей используют листья и семена чернушки. Семена растения богаты витаминами и минеральными веществами. В них содержатся белки, витамины группы В, фолиевая кислота, а также кальций, железо, магний, натрий, цинк, медь. Регулярное их употребление способствует нормализации гормонального фона, стабилизации давления и усилению аппетита.

Нигелла широко применяется в кулинарии. Её семена добавляют в выпечку и кондитерские изделия, используют для приготовления маринадов, кладут в салаты и мясные блюда.

Как хранить

Как и другие пряности хранить нигеллу следует в тёмном сухом месте, в герметичной посуде.

Нигири-суши

см. Суши.

Нидерландская кухня

Кухня Нидерландов сегодня – это смесь древних и современных рецептов, плотно переплетённых друг с другом. Главное её качество – сытность и калорийность, что обусловлено присутствием в числе основных ингредиентов картофеля, мяса, зерновых и молочных продуктов. Блюда нидерландской кухни не отличаются сложностью приготовления. Многие из них завезены иммигрантами, во все времена селившимися на голландских территориях. В этой стране принято есть много и обильно, а самым главным приёмом пищи является ужин.

Выбор блюд в нидерландской кухне достаточно ограничен, как и в других североевропейских кухнях. Её кулинарные традиции прирастали по мере развития страны и повышения благосостояния населения. Так, в Средневековье, основным блюдом считалась похлёбка, состоявшая из молока, пива, воды, растительного масла, гороха, ячменя или других круп. Иногда в неё добавляли небольшой кусок мяса. Рыбу обычно жарили на углях или употребляли солёной, а главными овощами были свёкла, капуста, лук и чеснок. По мере развития мореплавания и установления торговых связей, на столе голландцев стали появляться новые продукты. В это время нидерландская кухня подверглась сильному влиянию Италии, Франции и Германии, переняв у них часть кулинарных традиций. Завезённый в Европу картофель приобрёл большую популярность как сытный и недорогой овощ, позволяющий готовить простые блюда. Поскольку страна сохранила сельскохозяйственное направление, то и сегодня, как и много веков назад, на голландском столе обязательно присутствует сыр и другие молочные продукты, злаковые, овощи и фрукты, рыба и, конечно, мясо. А вот способы приготовления претерпели значительные изменения, совместив в себе традиции соседних стран и долгую кулинарную историю Нидерландов. Таким образом, современная нидерландская кухня формировалась на протяжении столетий, но при этом ей удалось сохранить свою самобытность.

Исторически кухня Голландии богата блюдами из рыбы и морепродуктов. Здесь устрицы, морские гребешки, угорь или сельдь и в наши дни – повседневная еда. Каждый приезжающий в Голландию должен непременно попробовать знаменитую голландскую сельдь харинг, которую продают в качестве фастфуда по всей стране. Голландцы едят её особым образом: держат небольшое филе за «хвостик» и, подняв голову вверх, откусывают от него кусочки. Для туристов рыбу режут

ломтиками, дополняют нарезанным луком и маринованными огурчиками. Другие виды рыбы чаще всего тушат и подают к столу с растопленным сливочным маслом и отварным картофелем.

Знаковым продуктом для Голландии является сыр. Видов его существует здесь не так много, как, например, во Франции, зато каждый отличается высоким качеством. Самые известные голландские сыры в мире – гауда, маасдам и эдам.

Привычки и традиции голландцев, связанные с едой, в наши

дни меняются. Если раньше обязательным блюдом для завтрака считалась каша, то сегодня её заменяют бутербродами или же подают на стол мюсли и кукурузные хлопья. Для бутербродов используют холодное мясо, сыр, арахисовую пасту, джем или шоколадную посыпку, которую в других странах обычно применяют для украшения тортов. Традиционным утренним напитком считается кофе, а чай принято пить в течение дня. На обед обязательно подают супы, которые здесь очень любят и с удовольствием готовят. Полдник обычно состоит из чашки чая и сладкой выпечки.

Жители Нидерландов обожают десерты, достаточно оценить многообразие различных пудингов, пряников, пирогов, конфет, блинчиков и оладий, чтобы понять, какую роль играет сладкое в жизни рядовых голландцев.

Главным голландским напитком можно назвать пиво, хотя существует много других, не менее любимых напитков, которые, согласно традиции, подают по особенным случаям. Из крепких напитков самый популярный – еневер, можжевеловая водка.

Важнейшие блюда нидерландской кухни (в алфавитном порядке)[2]:

Аутшмайтер – яичница с ветчиной на белом хлебе.

Биттерболлен – мелкие мясные фрикадельки, популярный фастфуд.

Киббелинг – жареная треска.

Пофферчес – пончики из дрожжевого теста.

Расдондерс – варёный горох с копчёностями.

Рейсттарт – рисовый торт.

Стропвафли – десерт из двух вафель, прослоенных карамельным сиропом.

Томатен суп – густой томатный суп с мясом.

Фризийский сахарный хлеб – сдобная выпечка с кусочками сахара.

Хазепепер – блюдо из зайца или кролика, тушённого в вине с луком.

Харинг – слабосолёная сельдь, самый популярный вид фастфуда.

Харнален коктейль – салат-коктейль из креветок.

Хаше – рагу на основе говядины с добавлением уксуса.

Хейте бликсем – картофель, тушённый с мясом и яблоками.

Хумеке суп – мясной суп с фасолью.

Хюзарен саладе – мясной салат.

Хютспот – тушёное мясо с картофелем, морковью и луком.
Шнерт – гороховый суп.
Штампот – картофельно-овощное пюре.

«Николашка»

Закуска под водку или коньяк: лимон, посыпанный смесью кофе и сахарной пудры. Автором столь необычной закуски стал последний русский царь Николай II. По одной из версий, самодержец любил пропустить с утра рюмку-другую коньяка, чем сильно расстраивал свою супругу. Пытаясь сделать своё пристрастие незаметным, Николай II переливал коньяк в заварочный чайник и употреблял как будто пьёт чай, закусывая его по всем правилам – лимоном с сахаром. При этом ценители коньяка пришли бы в ужас от одной мысли о том, что благородный напиток можно закусывать цитрусовыми, которые забивают его вкус.

На 2–3 порции
Время приготовления: 5 мин

1 лимон
100 г сахарной пудры
50 г молотого кофе

Калорийность: 91 ккал

Первый вариант:

• Лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками.
• Сахарную пудру смешать с кофе в пропорции 2:1.
• Выложить лимоны на блюдце, посыпать смесью.

Второй вариант:

• Лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками.
• Аккуратно посыпать половину каждого ломтика сахарной пудрой, другую – молотым кофе.
• Выложить на блюдце и подавать.

Никуман

Японские паровые булочки с начинкой. Тесто для них готовится практически одинаково во всех регионах страны, а состав начинки может сильно варьироваться: для неё используют курицу, говядину, свинину, рыбу, креветки, отварные яйца, овощи, бобы и даже рисовую лапшу.

Эти японские булочки являются вариацией популярных китайских баоцзы, и как нельзя лучше подходят в качестве вкусного и сытного фастфуда.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

130 мл воды
1 ч. л. сухих дрожжей
25 г сахара
250 г пшеничной муки
3 ст. л. кунжутного масла
5 г разрыхлителя теста
1 ч. л. соли
3 луковицы
500 г смешанного фарша (из говядины и свинины)
5 ст. л. соевого соуса

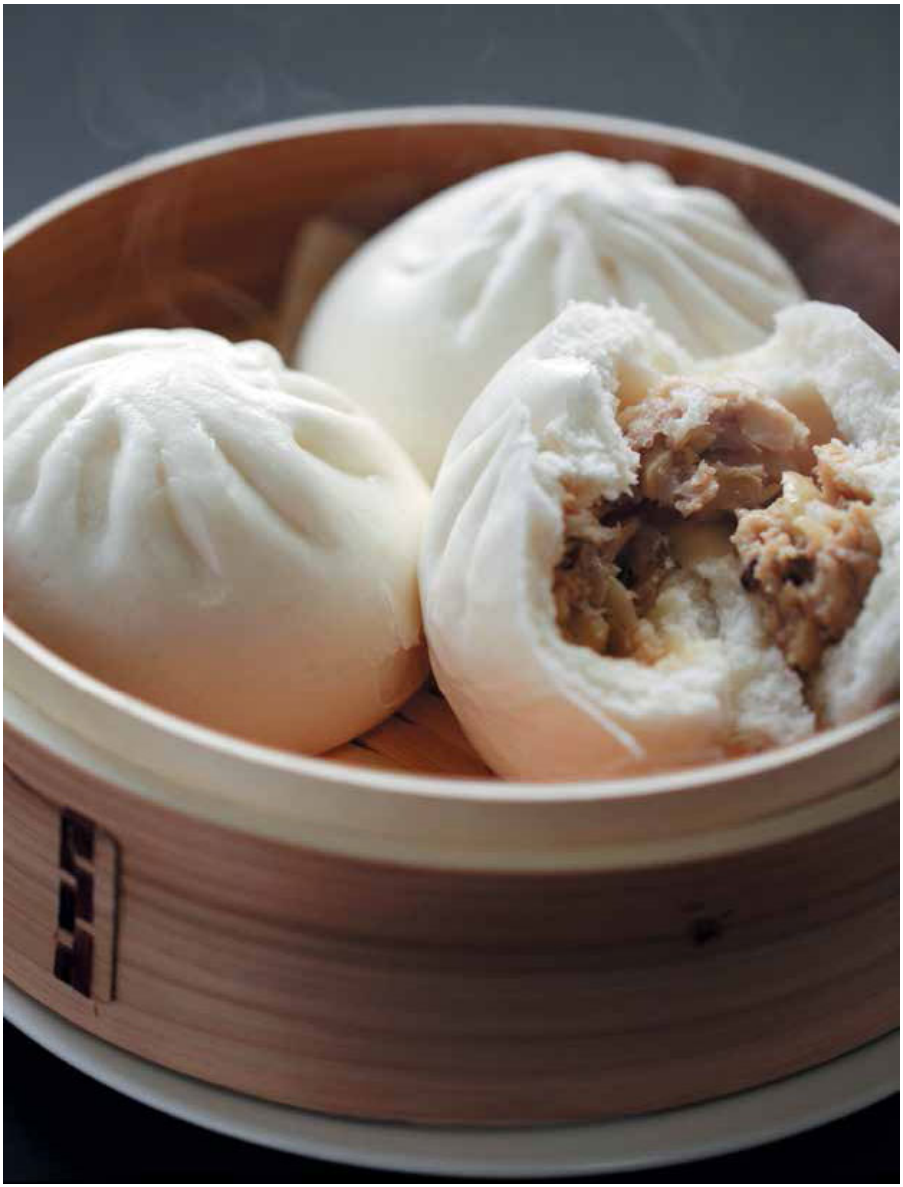
Калорийность: 161 ккал

• В тёплую воду добавить дрожжи и сахар, перемешать. Муку просеять в миску, добавить смесь с дрожжами и сахаром, 1 ст. ложку кунжутного масла, разрыхлитель теста и соль. Вымешать тесто, чтобы оно отставало от стенок миски. Накрыть его полотенцем, убрать в тёплое место.

• Лук очистить, мелко нарезать. Фарш выложить в миску, добавить лук, соевый соус и 2 ст. ложки кунжутного масла, хорошо перемешать.

• Тесто обмять. Отщипнуть от него небольшие кусочки и раскатать их в плоские лепёшки. В центр каждой положить начинку и собрать края теста сверху, защипнув их наподобие мешочка.

• Сложить булочки в пароварку, готовить 15 минут под закрытой крышкой.



Нимбу чавал

Традиционное блюдо индийской кухни, лимонный рис. Поскольку этот продукт является одним из самых популярных в Индии, существует множество рецептов его приготовления.

Нимбу чавал – один из рецептов ведической кухни, имеющий древние корни. Несмотря на очень солидный возраст, блюдо продолжает пользоваться заслуженной популярностью как у вегетарианцев, так и у тех, кто ищет разнообразия вкусов.

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

300 г риса басмати
0,5 зелёного перчика чили
1 сушёный перец чили
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. зиры
1 ч. л. семян горчицы
10–12 орешков кешью
1 ч. л. куркумы
0,5 лимона
соль по вкусу

Калорийность: 157 ккал

• Рис промыть, отварить до полуготовности в течение 8–10 минут.

• Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. На сковороде растопить сливочное масло, обжарить зиру, семена горчицы и кешью в течение 1 минуты. Затем положить перец чили и обжаривать ещё 30 секунд.

• Добавить в сковороду куркуму, отваренный рис, сушёный перец чили целиком. Посолить по вкусу, влить 1 стакан кипящей воды, перемешать, варить 10 минут под крышкой на слабом огне до готовности риса.

• Стереть цедру с половины лимона, добавить её в рис. Сбрызнуть лимонным соком, перемешать и подавать к столу.

Ниоло

Сыр, традиционно изготовляемый на Корсике. Для него используют смесь коровьего и козьего молока. Ниоло содержит минимум соли и напоминает по вкусу брынзу. Срок его созревания составляет 3 месяца. Употребляют сыр в качестве закуски к вину, добавляют в салаты и другие блюда.

Нисуаз

Блюдо французской, а, точнее, прованской кухни, салат с тунцом, который стал одной из «визитных карточек» французской кулинарии.

Традиционно в состав салата, кроме тунца, входят анчоусы, помидоры, зелёная фасоль, маслины и чеснок, хотя в мире можно встретить множество вариантов рецепта этого популярного салата.

Для экономии времени и средств тунец в салате можно заменить на консервированный.

На 8 порций
Время приготовления: 20 мин

1 пучок листового салата
4 сваренных вкрутую яйца
200–250 г стручковой фасоли
4 помидора
4 средние отварные картофелины
500 г филе охлаждённого тунца
1,25 ст. л. соли
2 ст. л. оливкового масла
50–60 г анчоусов
1 баночка маслин без косточек
соль по вкусу
Для заправки
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. лимонного сока
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого чёрного перца

Калорийность: 122 ккал

• Листья салата промыть, обсушить. Яйца очистить от скорлупы, разрезать на дольки.

• Фасоль очистить, промыть, бланшировать в подсоленной воде в течение 3–4 минут. Затем откинуть в дуршлаг и обдать холодной водой.

• Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Картофель очистить, нарезать кружочками.

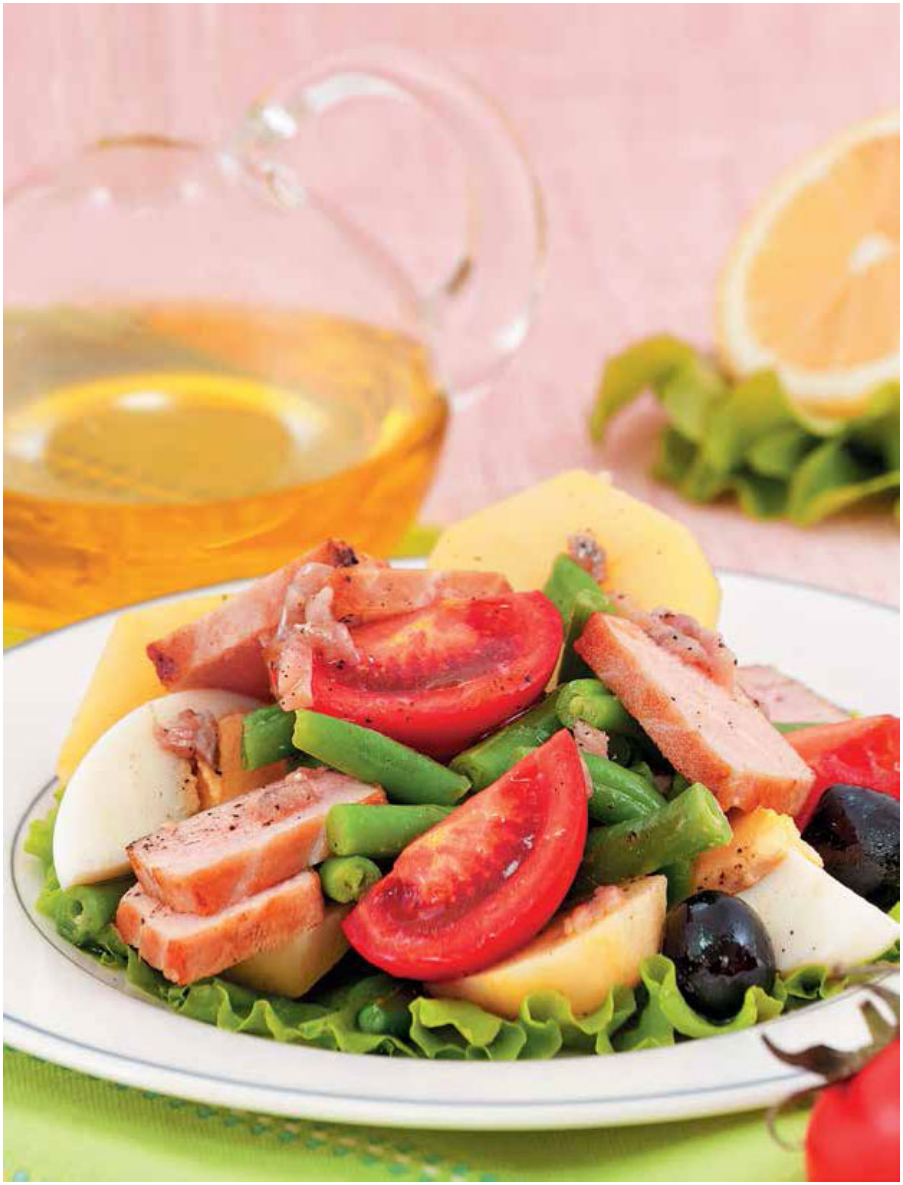
• Рыбное филе посолить, поперчить, обжарить в оливковом масле на среднем огне по 1 минуте с каждой стороны, затем

нарезать ломтиками. Анчоусы измельчить.

• Листья салата разложить в тарелки. Сверху красиво уложить остальные ингредиенты.

• Для заправки смешать оливковое масло с лимонным соком, добавить соль и перец.

• Полить салат заправкой и сразу подавать к столу.



Нишолда

Традиционная узбекская сладость, которую подают обычно во время поста. В некоторых регионах нишолда украшает также и свадебный стол. Поскольку в состав блюда входят яичные белки, оно получается не только вкусным, но и питательным, что позволяет быстро им насытиться.

Рецепт десерта напоминает безе, однако, чтобы приготовить его правильно, нужен опыт. Только настоящий мастер сможет приготовить нишолду так, чтобы она не расслоилась даже через несколько дней хранения.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 стакан воды
800 г сахара
щепотка ванилина
щепотка лимонной кислоты
3 яичных белка
2 ст. л. отвара корня солодки

Калорийность: 267 ккал

• Воду влить в кастрюлю, всыпать сахар. Варить после закипания около 5 минут. Затем добавить ванилин и лимонную кислоту, перемешать. Снять с огня, охладить.

• В охлаждённые яичные белки добавить отвар солодки, взбить в крепкую пену.

• Яичную массу влить в сироп, постоянно взбивая, чтобы получилась однородная и густая белая масса.

• Десерт выложить в креманки и подавать к столу.

Нож

Рабочий инструмент повара, главной частью которого является заострённое лезвие. Нож позволяет разделывать продукты для того, чтобы их можно было подвергнуть дальнейшей кулинарной обработке.

Самые древние ножи, обнаруженные археологами, относятся к эпохе палеолита. Сначала их снабжали каменными лезвиями, также использовали костяные и деревянные ножи. Чуть позже научились изготавливать ножи из бронзы и железа. По мере развития промышленных технологий, ножи стали производить промышленным способом. В наши дни ножи чаще всего изготавливаются из нержавеющей стали – они химически инертны и хорошо держат заточку. В XXI веке стали популярными также керамические ножи.

Основные виды кухонных ножей

Поварской нож или нож шеф-повара

Большой многофункциональный нож с широким и жёстким лезвием.

Нож для рыбы

С гибким лезвием, для разделки рыбы (особенно при вырезании филе).

Нож гастрономический

Длинный и узкий нож для нарезки колбас, ростбифа, окорока, ветчины ровными ломтиками.

Маленький универсальный нож

Уменьшенная версия поварского ножа, подходит для точной, аккуратной нарезки, например, для нарезания тонких ломтиков чеснока или перца чили, других мелких по размеру продуктов.

Разделочный нож для мяса и вилка для мяса

Этими инструментами пользуются при разделке большого куска готового мяса. Вилкой удерживают кусок мяса в нужной позиции, ножом срезают ломти мяса.

Нож с зазубренным лезвием

Этот нож обеспечивает ровную нарезку и используется, когда режут фрукты и овощи с мягкой кожицей, а также хлеб или кексы.

Нож для снятия кожуры

Маленький нож с изогнутым серповидным лезвием для снятия кожуры с овощей и фруктов.

Нож для стейка

Небольшой нож с острым лезвием для разрезания готового стейка. Кромка может быть как гладкой, так и зазубренной.

Нож для срезания мяса с костей

Нож с острым и очень гибким лезвием, чтобы было удобно срезать мясо с костей. Им также можно срезать жир, удалять сухожилия и пр.

Тесак или топорик

Нож с тяжёлым широким лезвием для разрубания мяса, суставов у костей, а также для измельчения продуктов.

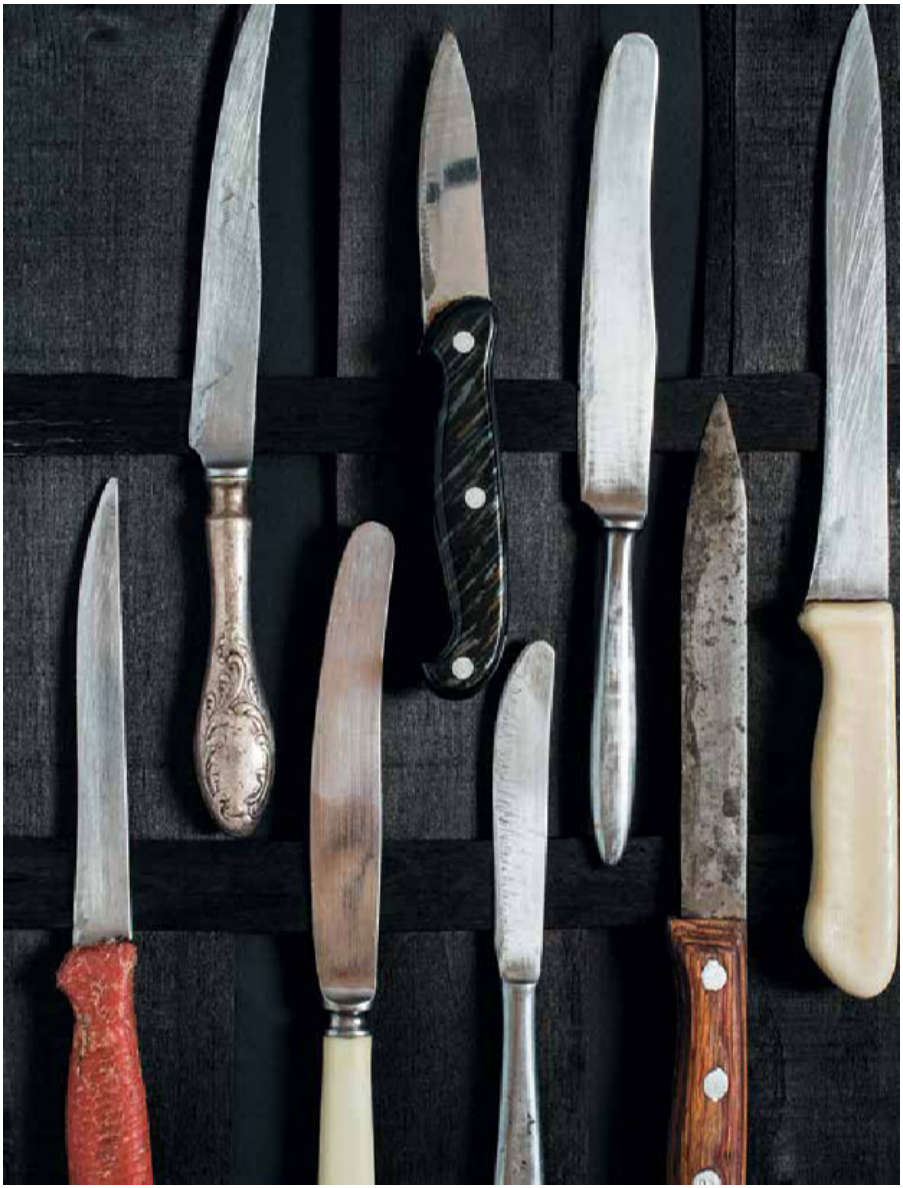
Сантоку

Универсальный японский нож с жёстким широким лезвием с желобками.

Нож для сыра

Небольшой нож с изогнутым лезвием с отверстиями и вилочкой на конце для нарезания и раскладывания ломтиков сыра.

Разделка мяса с помощью ножа и вилки



Существуют также ножи особого назначения и формы, например:

Нож для цедры

Маленькое и очень удобное приспособление, чтобы снимать верхний слой цедры с любых цитрусов.

Нож-нуазетка

Для вырезания шариков мякоти из фруктов.

Карбовочный нож

Нож с лезвием в виде желобка, используется для карвинга.

Овощечистка

Приспособление для снятия тонкого слоя кожуры с овощей и фруктов.

Нож для пиццы

Представляет собой лезвие в виде круга, закреплённое на рукояти, удобен для разрезания пиццы на ломтики.

Меццалуна

Нож особой формы в виде полумесяца для нарезания зелени и измельчения других продуктов.

Для сервировки стола используются следующие виды ножей:

Столовый

Самый крупный, подаётся к основному блюду.

Закусочный

Меньше размером, подаётся к холодным закускам.

Рыбный

Имеет особую широкую форму лезвия, чтобы было удобно снимать филе рыбы с костей.

Десертный

Меньше закусочного, подаётся к сладким блюдам.

Фруктовый

Маленький нож, напоминающий перочинный, для разрезания целых фруктов.

Для масла

С расширенным закруглённым концом.

Нож при сервировке принято класть справа от тарелки *(см. Сервировка стола)*.

При выборе ножей следует руководствоваться следующими правилами:

• Лучшие кухонные ножи производятся из высококачественной нержавеющей стали. Ножи с кованым лезвием – самые долговечные.

• Качественный, дорогой нож прослужит гораздо дольше, будет меньше тупиться и существенно облегчит работу на кухне. Дешёвые ножи качественными не бывают.

• Качественный нож не может быть лёгким, он довольно увесистый, и лежит в руке удобно за счёт специально сбалансированных относительно друг друга лезвия и рукояти. Подбирайте такой нож, который удобно держать именно вам.

• У качественного кухонного ножа лезвие имеет идеально ровную двустороннюю заточку.

• Лучший материал для рукояти ножа – металл, на втором месте – пластик, самый неудачный материал – дерево, так как он недолговечен, быстро покрывается трещинами и истирается.

• Керамические ножи удобны тем, что они лёгкие, их практически вообще не нужно затачивать, кроме того, они не пористы и не сохраняют запахи. Однако они очень хрупкие и совсем не гибкие, могут расколоться при падении на твёрдую поверхность или при попытке разрубить ими твёрдую кость или разрезать замороженные продукты.

Качественный нож требует правильного обращения. Ножи нельзя мыть в посудомоечной машине, их следует регулярно затачивать, причём делать это должны специалисты на профессиональном оборудовании. Чем острее нож, тем меньше вероятность того, что его лезвие соскользнёт, и вы поранитесь, поэтому никогда не пользуйтесь тупыми ножами.

Нож для пиццы

Ножницы кулинарные

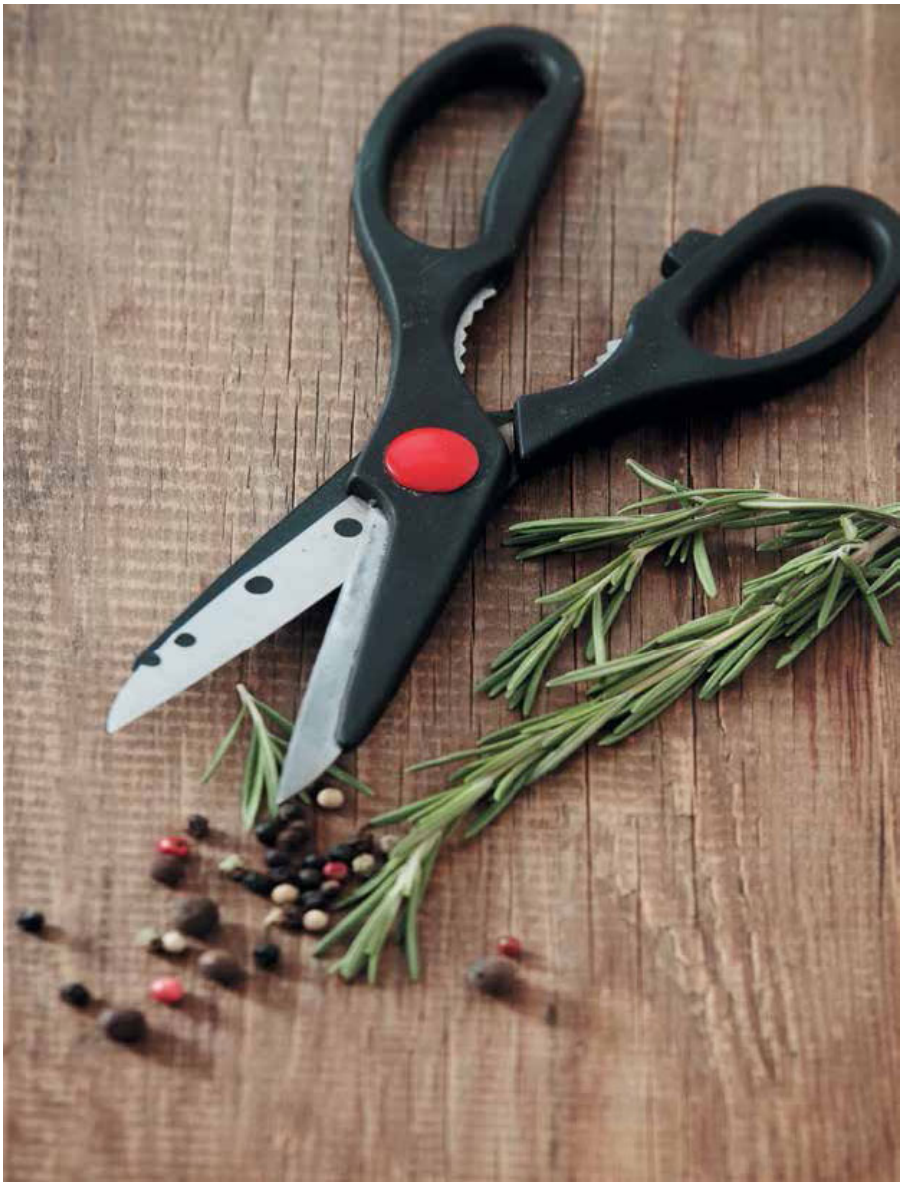
Приспособление для разделывания тушек птиц, кролика, обрезания хвостов и плавников рыбы, нарезания зелени и пр. Кулинарные ножницы иначе называют поварскими, а первыми использовать их для ускорения процесса приготовления пищи стали французы. Сначала ножницы ничем не отличались от их собратьев, с помощью которых нарезали бумагу или ткань, но со временем их снабдили усиленными ручками и более острыми лезвиями.

На современной кухне будут удобными универсальные кулинарные ножницы, которые помогут и птицу разрезать, и зелень измельчить. Однако профессиональные повара используют различные специальные ножницы, в зависимости от выполняемой задачи:

Ножницы для нарезания зелени имеют удобные ручки и несколько маленьких, очень острых лезвий, расположенных параллельно. Такая конструкция позволяет быстро измельчать зелень.

Ножницы для отрезания хвостов и плавников отличаются небольшими лезвиями и прочными ручками. Иногда лезвия снабжают зубчиками.

Ножницы для разделывания птицы внешне напоминают садовый секатор. У них мощные загнутые лезвия с зубчиками, которые легко дробят кости. Некоторые модели снабжены специальной выемкой посередине, предназначенной для разрезания особенно крупных костей.



Ножницы кухонные универсальные

Норвежская кухня

Современная норвежская кухня отличается достаточно большим разнообразием блюд, несмотря на ограниченность используемых в них продуктов. Её сложно назвать лёгкой или изысканной, так как исторически норвежцам приходилось довольствоваться тем, что можно было добыть или вырастить в своей стране. В холодных северных водах водилось много рыбы, которая и стала основным продуктом питания местных жителей. Норвежцы особенно ценят треску и сельдь, которые экспортируют во многие страны мира.

Готовят норвежцы очень простые блюда. Так, например, обычная каша вполне может украшать в Норвегии праздничный стол. Каши можно поставить на второе место по популярности после рыбы, а третье место занимают мясо и колбасы. Но и здесь норвежские хозяйки предпочитают готовить что-нибудь нехитрое: стейки, шницели, жаркое и пр. Часто используется мясо диких животных, таких как олень, лось, куропатка. Одним из «праздничных» сортов мяса считается баранина, которую подают исключительно по особым случаям. «Коронное блюдо» норвежской кухни – зажаренная целиком баранья голова, смалахове. Мясо подаётся с гарниром, в качестве него выступает всё та же каша или овощи, самым популярным из которых является картофель.

В норвежской кулинарии распространены различные виды консервирования, так как издавна нужно было заготавливать пищу на долгие зимы.

Хлеб кнеккбред, который пекут в Норвегии, не похож ни на один другой. Исторически в стране из злаков выращивали лишь холодоустойчивые ячмень и овёс, а не пшеницу или рожь, и на основе муки из этих злаков нельзя было делать дрожжевое тесто. Поэтому норвежский хлеб традиционно готовят не в виде буханок, а выпекают тонкиё лепёшки из пресного теста, в результате он получается хрустящим. В ходу и сладкая выпечка – разнообразные кексы, булочки с фруктами, яблочная запеканка с сухарями и блины.

Среди молочных продуктов пальму первенства удерживает молоко, которого норвежцы пьют больше, чем любая другая нация на планете, в течение всего дня, на завтрак, обед и ужин. Вторым по популярности напитком является кофе.

В стране выпускается несколько марок пива. Во всём мире известен изготавливающийся на основе картофеля крепкий скандинавский напиток аквавит, одна из норвежских

разновидностей которого – линье-аквавит – «путешествует» в бочках в южное полушарие и обратно, дважды пересекая экватор, чтобы приобрести свой особенный вкус и аромат.

Важнейшие блюда норвежской кухни (в алфавитном порядке) [3]**:**

Бергенская уха – из свежевыловленного лосося и трески.

Бланде – молочная сыворотка, разбавленная водой.

Десерт королевы Мод – из шоколада и яиц.

Клипфиск – вяленая, сушёная рыба.

Кнеккбред – пресные лепёшки, норвежский хлеб.

Лютефиск – замоченная в щелочном растворе и вымоченная сушёная рыба.

Норвежский рыбный суп – суп из рыбы с добавлением сливок.

Ракфиск – ферментированная форель.

Риббе – традиционное рождественское блюдо, свиная грудинка на рёбрышках.

Рискрем – сладкий рисовый крем.

Руллекаке – сладкий рулет с начинкой.

Сёмга по-норвежски – маринованная сёмга.

Смёрребрёд – холодные бутерброды с различными продуктами.

Спиллингболлер – булочки с корицей.

Смалахове – зажаренная целиком баранья голова.

Сельдь «Осло» – рулетики из филе сельди под сливочным соусом со специями.

Тролль-крем – сладкий крем из яичных белков, сахара и ягод.

Тислерт бондепикер – яблочная запеканка с сухарями и сметаной.

Феналар – тушёный бараний окорок.

Фискеболлар – рыбные клецки с соусом из кислого молока, крахмала, вина, бульона и сока лимона.

Форикол – тушёная ягнятина с капустой.

Норвежский рыбный суп

Одно из самых популярных блюд в Норвегии. Обычно его подают на праздничный стол или по выходным, тогда обед состоит лишь из одного этого сытного блюда.

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

1 луковица
1 морковь
4 картофелины среднего размера
1 пучок укропа
400 г филе сёмги
2 ст. л. растительного масла
500 мл сливок 20 % жирности
соль и перец по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками. Зелень промыть, мелко нарубить. Филе сёмги нарезать на порционные куски.

• В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить лук и морковь до золотистой корочки.

• Влить 1,25 л воды, довести до кипения. Добавить картофель, посолить, поперчить, варить под крышкой на среднем огне 20 минут до полуготовности.

• Выложить в суп куски рыбы, влить сливки, аккуратно перемешать, варить до готовности картошки.

• Всыпать зелень, накрыть крышкой, дать настояться в течение 30 минут. Подавать к столу.

«Норвежский суп»

Горячий согревающий напиток, традиционно употребляемый норвежскими моряками. Изначально «суп» представлял собой сильно подогретую смесь пива и молока. Такой напиток способствовал избавлению от кашля. Им лечились во время долгих морских путешествий, когда болеть было нельзя, а помощь врача оказывалась недоступной. Для приготовления «норвежского супа» молоко и пиво брали в равных пропорциях, кроме того, добавляли немного пшеничной муки и сахара.

Нори

Японское название нескольких видов съедобных водорослей, а также изготавливаемых из них продуктов. Чтобы приготовить нори, листья водорослей, достигающие 25 см в длину и 5 см в ширину, извлекают из воды, высушивают на солнце и измельчают. После этого их спрессовывают в тонкие тёмно-зелёные листы, которые в дальнейшем используются для приготовления различных блюд.

Продающиеся сегодня в магазинах нори можно разделить на несколько видов, в зависимости от способа их изготовления:

Нори-маки традиционно используются для суши. Они имеют квадратную форму и упакованы в прозрачные пакеты.

Ава-нори представляют собой перетёртые водоросли, использующиеся в качестве приправы. Могут служить полезным заменителем соли.

Яки-нори – обжаренные нори. Часто их используют в качестве основы для супов.

Основные поставщики нори на мировой рынок – Япония, Китай и Корея. Производимые ими водоросли делятся на три сорта. Нори самого высокого качества относятся к сорту A (*Gold*), сорта B (*Silver*) и C (*Red/Green*) значительно уступают им по своим вкусовым свойствам.

Польза нори, как и других морских водорослей, обусловлена богатым витаминно-минеральным составом. Особенно много в них растительного белка и йода. Также в составе нори витамины A, B_1, B_2, B_{12} и D, а также важные для человеческого организма минеральные вещества: фосфор, железо и кальций. Употреблять водоросли особенно важно людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы и сердечно-сосудистой системы. Вещества, содержащиеся в нори, способствуют снижению холестерина в

крови, повышению иммунитета, улучшению деятельности кишечника. Последние исследования показали, что нори обладают противораковыми свойствами, поэтому их рекомендуется употреблять в целях профилактики.

В кулинарии эти водоросли используют для приготовления суши и роллов, подают в качестве гарнира, добавляют в супы, выпечку и салаты.

Чипсы из нори

На 10 порций
Время приготовления: 15 мин

10 листов нори
50 мл кунжутного масла
щепотка соли
щепотка семян кунжута

Калорийность: 476 ккал

• Листы разложить на столе. С помощью силиконовой кисти слегка смазать поверхность кунжутным маслом, немного посолить.

• Уложить листы на противень, выстеленный бумагой для выпечки, поместить в духовку, разогретую до 180 °С, на 3–5 минут.

• Извлечь из духовки, ножницами нарезать на небольшие куски.

• Уложить на блюдо, посыпать слегка обжаренным на сухой сковороде кунжутом, подавать к столу.

Горячие роллы с лососем

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

100 г копчёного лосося
1 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. майонеза

1 ч. л. оранжевой икры летучей рыбы
140 г круглозёрного риса
30 мл белого винного уксуса
1 огурец
2 листа нори
2 ч. л. соуса терияки
5 г васаби
соевый соус для подачи

Калорийность: 212 ккал

• Приготовить соус. Часть лосося мелко нарезать. Соевый соус смешать с майонезом, чтобы смесь по консистенции напоминала густую сметану. Добавить лосось и икру летучей рыбы, перемешать. Оставить на 10 минут.

• Рис отварить до готовности. Переложить в миску, добавить винный уксус, перемешать, дать немного остыть.

• Огурец вымыть, очистить, удалить семена, нарезать брусочками. Оставшийся лосось нарезать тонкими полосками.

• Коврик-макису обернуть пищевой плёнкой. Сверху положить листы нори, выложить тонкий слой риса, оставив 2 см с одного края. В центр положить огурец и лосось.

• Скрутить ролл, свободный конец нори смазать водой и залепить. Готовый ролл разрезать на 6–8 частей.

• Выложить на противень, на роллы аккуратно выложить соус. Запекать под грилем в течение 10 минут при 200 °С.

• Достать роллы из духовки, выложить на тарелку, полить соусом терияки. Подавать с васаби и соевым соусом.

Нототения

Морская рыба отряда окунеобразных. Формой тела и окраской нототения похожа на треску, поэтому часто её называют «атлантической треской».

Сегодня известно около 30 её разновидностей, самой распространённой из которых является мраморная. Чуть менее популярны зелёная и серая нототения. Эта рыба обитает в основном в холодных водах Антарктики и Патагонии.

Мясо нототении ценится за великолепные вкусовые качества. Оно достаточно жирное, но при этом отличается невысокой калорийностью, поэтому блюда из нототении часто входят в состав диетического меню. По своим питательным свойствам нототения не уступает мясу. Она содержит белки, жиры и необходимые человеческому организму аминокислоты. Жир нототении легко усваивается и является богатым источником ненасыщенных жирных кислот. А в её мясе содержатся витамины А, витамины группы В, а также D, С и РР. В числе минеральных веществ, которыми богата нототения, железо, калий, кальций, магний, йод, марганец, медь и натрий. Нототения – настоящий «чемпион» по содержанию фосфора, который необходим для костной системы, поэтому блюда из неё рекомендуется употреблять детям, беременным женщинам и пожилым людям. Включить в свой рацион блюда из нототении следует также тем, кто страдает нарушением обмена веществ, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и лишним весом.

В кулинарии нототения нашла широкое применение. Она хороша в любом виде, но особенно вкусными получаются бульоны из нототении, её также жарят, запекают в духовке, используют для приготовления холодных и горячих закусок.

Нототения жареная

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

2 тушки нототении
2 ст. л. растительного масла
пшеничная мука для панировки
1 пучок укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 155 ккал

• Рыбу вымыть, удалить внутренности, обрезать хвост и плавники. Разрезать тушки пополам и удалить хребет. Каждый кусок посолить и поперчить с двух сторон.

• На сковороде хорошо разогреть растительное масло. Муку всыпать в миску, рыбу хорошо обвалять в муке.

• Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Обжарить рыбу на сковороде с обеих сторон до золотистой корочки. Поместить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек жира.

• Выложить нототению на блюдо, посыпать укропом и подавать к столу.

Нототения, запечённая в духовке

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

300 г нототении
2 ст. л. растительного масла
0,5 стакана молока
0,5 ч. л. соли
0,5 луковицы
2 ст. л. сметаны
50 г сыра

Калорийность: 124 ккал

• Рыбу очистить от чешуи и плавников, хорошо промыть внутри и снаружи, обсушить, нарезать на кусочки.

• Форму для запекания смазать маслом, выложить в неё рыбу. Сверху залить молоком, посолить.

• Лук очистить, нарезать кольцами или кубиками. Выложить лук поверх рыбы, смазать сметаной. Сыр натереть на крупной тёрке, посыпать им рыбу. Поместить в духовку, разогретую до

180 °С на 30 минут. Подавать горячей.

Нототения в маринаде

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 кг нототении
100 г пшеничной муки
70 мл растительного масла
1 луковица
1 морковь
3 помидора
щепотка сахара
3 лавровых листа
1 ч. л. приправы для рыбы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 152 ккал

• Рыбу очистить от внутренностей и чешуи, хорошо промыть. В широкой посуде соединить муку, соль и перец, перемешать. Обвалять рыбу.

• Обжарить нототению на хорошо разогретой сковороде в растительном масле до румяной корочки.

• Приготовить маринад: лук и морковь очистить, мелко нарезать (морковь можно натереть на тёрке).

• Помидоры ошпарить кипятком, удалить кожицу, измельчить.

• В сотейник налить немного растительного масла, уложить овощи, залить небольшим количеством воды. Тушить на среднем огне до готовности. В конце добавить специи и сахар по вкусу.

• Жареную нототению разрезать на порционные куски, сложить их в сотейник с соусом, добавить лавровый лист и приправу для рыбы, тушить 5–7 минут.

• Подавать к столу в горячем или холодном виде.

Нохотли-угра

Узбекский суп из нута с овощами и фрикадельками из баранины.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + замачивание

0,5 стакана нута
2 л воды
1 пучок укропа
2 небольшие луковицы
2 ст. л. растительного масла
400 г бараньего или говяжьего фарша
1 яйцо
400 г готовой домашней лапши
соль и перец по вкусу

Калорийность: 73 ккал

• Нут залить холодной водой, оставить на 5–6 часов. Воду слить, нут промыть. Переложить в кастрюлю, залить свежей водой, варить 40 минут до мягкости.

• Укроп промыть, стряхнуть воду, измельчить. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле до прозрачности, охладить.

• В фарш добавить обжаренный лук и яйцо, посолить, поперчить по вкусу, перемешать, чтобы он стал однородным. Сформировать из фарша небольшие шарики.

• Фрикадельки поместить в кастрюлю с нутом, довести суп до кипения, добавить лапшу, соль и перец. Варить 15 минут до готовности лапши. Снять с огня.

• Суп разлить по тарелкам, украсить зеленью, подавать к столу.

Нуазетка (нож-выемка)

Кухонное приспособление, позволяющее вырезать сферы и полусферы из продуктов. Чаще всего его используют для овощей и фруктов. Особенную популярность такие ножи получили среди тех, кто увлекается кулинарным карвингом – фигурной резьбой по овощам, фруктам и ягодам. С помощью нуазетки можно также извлекать мякоть из фруктов и овощей.

Нуазетт

Маленькие круглые шарики из говяжьего филе или филе ягнёнка, жаренные в масле или тушённые в соусе. Могут быть как цельными, вырезанными из мягкого филе, так и рублеными, в этом случае они напоминают фрикадельки. Подают нуазетт обычно с гарниром из картофеля, артишоками, соте из баклажанов, а также с различными соусами.

На 3 порции
Время приготовления: 45 мин

500 г говяжьего филе
50 г сливочного масла
0,5 стакана мясного бульона
зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 263 ккал

• Вырезать из мяса небольшие шарики с помощью специального ножа или очень мелко нарубить ножом и слепить небольшие шарики.

• Сливочное масло растопить на сковороде, обжарить шарики до румяной корочки.

• Влить в сковороду бульон, накрыть крышкой, тушить 20 минут до готовности. Если жидкость полностью выкипает, доливать ещё бульона. В конце посолить и поперчить по вкусу.

• Зелень промыть, стряхнуть воду. Выложить нуазетт на блюдо, дополнить зеленью, подавать к столу.

• По желанию блюдо можно дополнить томатным, сливочным или брусничным соусом, а также жареным или отварным картофелем.

Нуга

Кондитерское изделие, изготавливаемое из мёда или сахара и жареных орехов. Чаще всего в нуге используются лесные или грецкие орехи, а также миндаль. Консистенция ореховой массы может варьироваться от мягкой до достаточно твёрдой.

Полагают, что впервые этот десерт приготовили в Южной Европе в XV веке. По другой версии, нуга была завезена с Ближнего Востока, подтверждением этому служит тот факт, что в некоторых восточных странах готовят похожее блюдо. Так, например, разновидность нуги – газ – очень любят в Иране.

Сегодня производят белую и коричневую нугу. В первую кладут яичные белки, и получается она достаточно мягкой. Коричневая нуга изготавливается с использованием карамелизированного сахара, какао и обжаренных орехов, она достаточно твёрдая.

Нуга ореховая

Время приготовления: 30 мин + охлаждение

0,5 стакана воды
3 ст. л. светлого мёда
1 стакан сахара
2 ст. л. ванильного сахара
5 яичных белков
3 ст. л. сахарной пудры
1 стакан очищенных грецких орехов

Калорийность: 426 ккал

• Воду влить в кастрюлю, добавить мёд и сахар, варить до загустения. В конце добавить ванильный сахар.

• Белки охладить. Соединить с сахарной пудрой, взбить в крепкую пену.

• Грецкие орехи измельчить. Взбитые белки медленно ввести в сироп, добавить орехи, перемешать. Проварить на слабом огне в течение 2–3 минут.

• Готовую массу выложить в форму так, чтобы высота слоя составляла 1–2 см, охладить до комнатной температуры.

• Нугу разрезать на прямоугольники или ромбы, посыпать сахарной пудрой, подавать к столу.

Нуга шоколадная

Время приготовления: 30 мин + застывание

120 г шоколада
2 яйца
80 г размягчённого сливочного масла
20 г обжаренного миндаля
20 г несолёных фисташек

20 г обжаренных кедровых орешков
20 г обжаренного фундука
5 г сахарной пудры

Калорийность: 439 ккал

• Шоколад растопить на водяной бане. Отделить белки от желтков.

• Масло хорошо взбить, ввести по одному яичные желтки и растопленный шоколад. Медленно всыпать орехи.

• Белки взбить в плотную пену, в конце добавить сахарную пудру, ещё раз взбить. Ввести белковую массу в ореховошоколадную смесь, перемешать.

• Перелить массу в форму, убрать в холодное место на ночь.

• Перед подачей опустить форму в горячую воду, чтобы нуга легко отставала от дна формы. Нарезать на небольшие куски, подавать холодной.

Нут (бараний горох)

Растение семейства Бобовые. Другие названия – турецкий горох, пузырник, нахат. Представляет собой однолетнее растение, семена которого внешне напоминают бараньи головы, за что он и получил одно из своих имён. В высоту нут может достигать 70 см, а в стручках обычно содержится от 1 до 3–4 круглых зёрен. Бараний горох – растение теплолюбивое. Родиной его считают страны Средней Азии. Сегодня нут культивируют также в Центральной Азии, Восточной Африке, Средиземноморье, Индии и Восточной Европе.

Нут – одна из тех культур, с которой человечество знакомо на протяжении многих веков, это подтверждают археологические находки. В Ираке археологи нашли зёрна нута, возраст которых относится к бронзовому веку.

В бобах нута содержится 30 % белка, состав которого приближен к яичному белку, до 60 % углеводов, до 8 % масел и 2–5 % минеральных веществ. В их числе кальций, магний, калий и др. Богат бараний горох и витаминами. В его составе витамины группы В, А, С и РР.

Благодаря высокой питательности, нут может заменять в рационе мясо. Регулярное его употребление благотворно сказывается на работе сердца и способствует нормализации сахара в крови. Молодые зёрна нута помогают бороться с заболеваниями желудка. Нут показан также при катаракте, поскольку вещества, содержащиеся в нём, нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости, что способствует очищению хрусталика. Бараний горох рекомендуется использовать в качестве натурального очищающего средства. Для этого пюре из нута следует употреблять в течение нескольких дней в чистом виде или добавлять его в супы и салаты. Правда, нужно отметить, что нут, как и другие бобовые, – достаточно тяжёлая пища для тех, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Бараний горох часто используется в приготовлении вегетарианских блюд. Среди национальных кухонь он наиболее популярен в турецкой, арабской, индийской и некоторых других. Из нута производят муку, готовят пюре (хумус), тёплые закуски (фалафель), добавляют в супы и вторые блюда, а также в салаты.

Как выбирать

Чтобы выбрать качественный продукт, обращайте внимание на внешний вид горошин. Они должны быть одного размера, гладкими, без вмятин, тёмных пятен и других повреждений на поверхности.

Как хранить

Как и другие бобовые, хранить нут нужно при температуре от 0 до 5 ˚С не более 1 года. Поместить бобы лучше в металлическую или стеклянную ёмкость, которую затем накрыть тканью, чтобы обеспечить вентиляцию и защитить от попадания насекомых.

Греческий суп из нута

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + замачивание

2 стакана нута
2 средние моркови
1 пучок зелёного лука
1 небольшой пучок кинзы
4 ст. л. оливкового масла

1 лимон
соль и перец по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Нут промыть, залить водой, оставить на 6–8 часов. Затем слить воду и залить 1,5 л свежей воды.

• Поместить на сильный огонь, довести до кипения. Убавить огонь, варить 40 минут до мягкости.

• Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, размер которых равен размеру горошин нута. Лук промыть, нарезать тонкими кольцами. Кинзу вымыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Обжаривать лук и морковь в 2 ст. ложках оливкового масла в течение 3–4 минут.

• Добавить лук с морковью к нуту, посолить, поперчить по вкусу. Варить на слабом огне 7–10 минут.

• Выжать сок из лимона, взбить с оставшимся оливковым маслом. Добавить кинзу.

• Разлить суп по тарелкам, заправить приготовленной смесью, подавать к столу.

Рисовый суп с нутом

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

2 средние луковицы
4–5 зубчиков чеснока
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. зиры

3 ст. л. измельчённой зелени кинзы
3 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. молотого красного перца
0,5 стакана риса
2 л куриного бульона
200 г хумуса
0,5 лимона
100 г пшеничных гренок
соль по вкусу

Калорийность: 43 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Обжарить лук и чеснок в оливковом масле до золотистого цвета.

• Добавить зиру, кинзу, томатную пасту, красный перец. Тушить на среднем огне в течение 3–4 минут.

• Рис промыть. Бульон подогреть, влить в кастрюлю со специями, всыпать туда же рис и хумус, довести до кипения. Убавить огонь и варить на среднем огне 20 минут.

• Лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками.

• Суп разлить по тарелкам, в каждую положить по кружочку лимона и горсти гренок.

Баклажаны, фаршированные нутом

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

160 г нута
4 баклажана
1 большая луковица
2 ст. л. растительного масла

щепотка сушёного тимьяна
щепотка сушёного базилика
щепотка сушёного розмарина
200 г помидоров черри
3 зубчика чеснока
150 г сыра фета
соль и перец по вкусу

Калорийность: 127 ккал

• Нут промыть, замочить на ночь. Ещё раз промыть, отварить в подсоленной воде в течение 50 минут до готовности. Откинуть в сито, чтобы стекла вода.

• Баклажаны вымыть, выбрать мякоть, чтобы получились «лодочки», измельчить её.

• Лук очистить, мелко нарезать. Обжарить вместе с мякотью баклажанов в растительном масле.

• Добавить нут и специи, перемешать. Тушить 5 минут.

• Помидоры вымыть, мелко нарезать. Добавить к нуту и баклажанам, перемешать, тушить 5 минут.

• Чеснок очистить, измельчить, добавить к остальным ингредиентам, перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

• В подготовленные «лодочки» из баклажанов выложить начинку. Сыр фета нарезать небольшими кубиками, выложить поверх начинки.

• Поместить баклажаны в разогретую до 180 ˚С духовку на 20 минут.

• Подавать горячими или холодными.

Нутряное сало

Сало, окружающее внутренние органы животного, внешне оно выглядит как свёрнутая сетка. Нутряное сало отличается уникальными лечебными свойствами. Особенно хорошо оно помогает бороться с заболеваниями нижних дыхательных путей – бронхитами и пневмониями. Для лечебных целей его обычно перетапливают, а затем употребляют внутрь либо наружно.

В кулинарии нутряное сало применяется нечасто в связи с его специфической структурой. Тем не менее, этот вид сала содержит много полезных веществ и витаминов. Чаще всего используют свиное нутряное сало. В нём содержатся витамины A, E, D и K. Богато оно также цинком, калием, магнием, фосфором и другими микроэлементами.

Смалец с чесноком

Время приготовления 50 мин

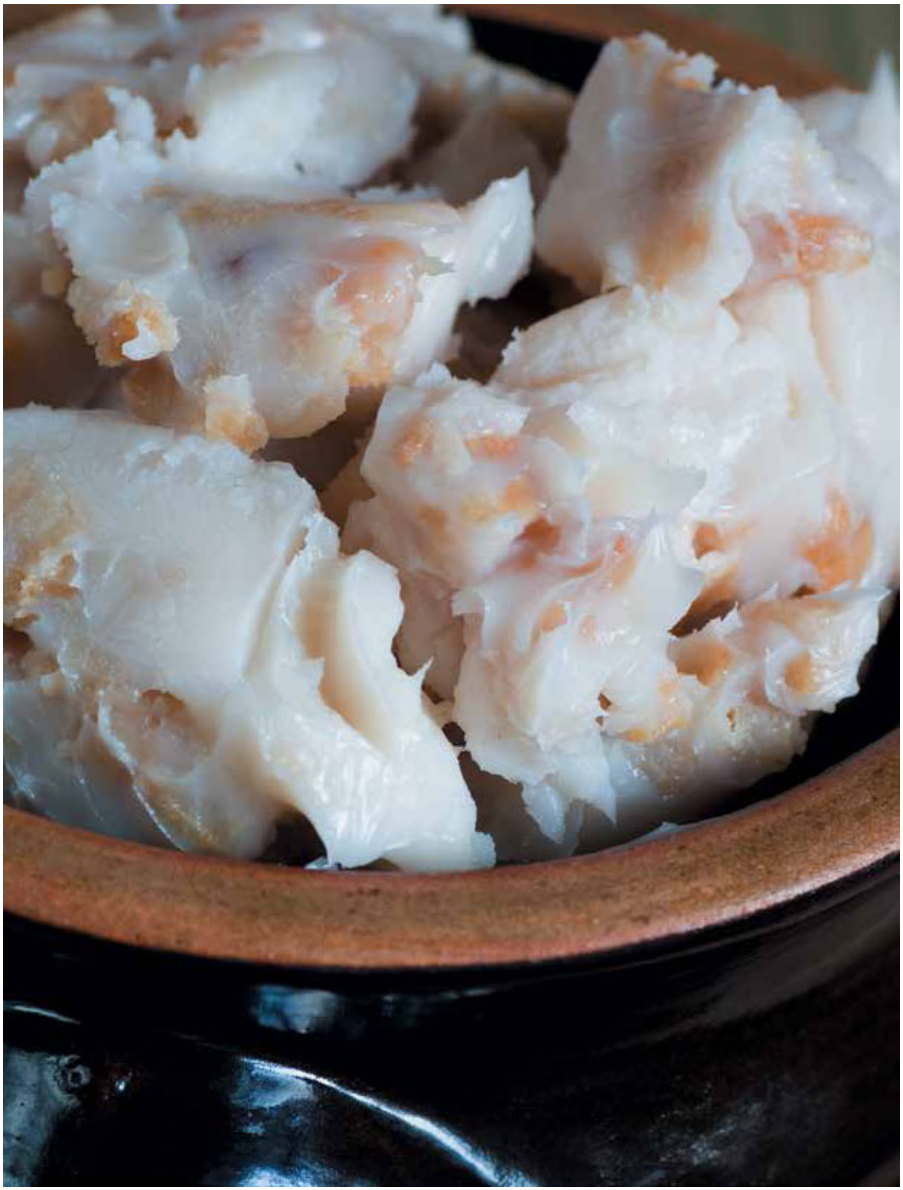
600 г нутряного сала
2 зубчика чеснока
0,5 ч. л. соли
щепотка молотого чёрного перца

Калорийность: 899 ккал

• Нутряное сало положить в казан или глубокую сковороду, вытапливать на слабом огне, не накрывая посуду крышкой. Появляющийся жир сливать в отдельную посуду. Повторять, пока не вытопится всё сало.

• Чеснок очистить, раздавить, выложить в посуду с жидким салом, добавить соль и перец, перемешать.

• Оставить охлаждаться при комнатной температуре, убрать для хранения в холодильник.



Нуэ

Термин, использующийся в европейских кухнях для обозначения процесса лёгкой ароматизации блюда. В этом случае пряность временно варится или обжаривается вместе с основными продуктами, а перед подачей удаляется. Например, если в рецепте говорится о том, что для приготовления бульона следует использовать лук нуэ, то луковицу кладут в бульон, а потом извлекают. Сам бульон процеживают, чтобы в нём не осталось даже мелких кусочков лука, лишь его аромат.

Ншаблит

Десерт армянской кухни, миндальное печенье. Отличительная особенность ншаблит – большое количество орехов, входящих в состав теста. Хранится готовое печенье долго, поэтому часто его берут в дорогу.

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

6 ст. л. воды
3,25 стакана сахара
3 стакана очищенного миндаля
2 яичных белка
1,25 стакана пшеничной муки
1 ч. л. топлёного масла

Калорийность: 487 ккал

• Воду влить в небольшую кастрюлю, подогреть, всыпать сахар и мешать до полного его растворения.

• Половину миндаля прокрутить через мясорубку, добавить в сироп.

• Яичные белки хорошо взбить, помешивая, влить в сироп. Варить на слабом огне 10–15 минут. Снять с огня, охладить до комнатной температуры. В массу частями всыпать муку, перемешать до однородности.

• Противень смазать маслом, сверху присыпать мукой. Ложкой сформировать из теста небольшие лепёшки весом 30–40 г. Выложить их на противень на некотором расстоянии друг от друга. В центр каждой лепёшки поместить целый миндальный орех.

• Выпекать в разогретой до 180 °C духовке в течение 30 минут.

• Охладить, подавать к столу.

Ньокки

Блюдо итальянской кухни, клёцки овальной формы. Для теста обычно используют картофель, хлебные крошки, шпинат, отварную тыкву, манную крупу, пшеничную муку.

Подают ньокки как первое блюдо, дополняя соусом или растопленным сливочным маслом.

Первые ньокки, как считают историки, появились ещё во времена Римской империи, а в наши дни стали одной из «визитных карточек» итальянской кухни.

Ньокки из картофеля

На 3 порции
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

4 средние картофелины
2–3 ст. л. оливкового масла
1 стакан пшеничной муки
1 сырой яичный желток
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
2–3 ст. л. сметаны или растопленного сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 140 ккал

• Картофель вымыть, обсушить. Вилкой сделать отверстия в нескольких местах, уложить в форму для запекания. Сверху слегка полить оливковым маслом. Запекать в духовке при 220 °С в течение 1 часа. Затем достать из духовки и остудить.

• Разрезать каждую картофелину пополам и ложкой извлечь мякоть. Размять её в пюре, добавить муку, желток, мускатный орех, соль и перец. Перемешать и замесить тесто. Оно не должно липнуть к рукам, в противном случае добавить ещё муки.

• Тесто разделить на 3–4 части. Из каждой сформировать колбаску и разрезать на кусочки толщиной 3–4 см. Накрыть ньокки полотенцем, убрать в холодильник на пару часов.

• В кастрюле довести до кипения воду, посолить, отваривать ньокки 4–5 минут, выложить на блюдо, подавать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

Ньокки из тыквы с грибным соусом

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

400 г картофеля
400 г тыквы
2 яичных желтка

щепотка молотого душистого перца
200 г пшеничной муки
зелень для украшения
соль по вкусу

Для соуса
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
200 г любых грибов
2 ст. л. пшеничной муки
50 мл холодной воды

Калорийность: 135 ккал

• Картофель очистить, отварить до мягкости, около 25 минут.

• Тыкву очистить, нарезать на куски 2 × 2 см, запечь в духовке в фольге в течение 30 минут.

• Картофель и тыкву размять в пюре, добавить желтки, специи и муку. Замесить достаточно плотное тесто. Скатать из него несколько колбасок, разрезать на небольшие ломтики (ньокки можно также сформировать, отщипывая маленькие кусочки теста руками).

• Отварить ньокки в подсоленной воде, откинуть в дуршлаг.

• Приготовить соус. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Грибы промыть, слить воду. Если они крупные, нарезать на небольшие кусочки. Добавить грибы к луку, слегка обжарить. Муку развести в холодной воде, влить в сковороду с грибами, перемешать. Добавить соль и перец.

• Ньокки выложить на блюдо, полить грибным соусом, украсить зеленью, подавать к столу.

Ньюди

Блюдо, популярное на севере Италии, клёцки со шпинатом, разновидность ньокки. Своё название «ньюди», что означает «голые», клёцки получили не зря. Являясь «ленивым» аналогом равиоли, ньюди, не стесняясь, выставляют свою начинку наружу.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

400 г шпината
400 г рикотты (или смеси феты с творогом)
100 г тёртого пармезана или другого твёрдого сыра
2 яйца
1–1,5 стакана пшеничной муки
щепотка тёртого мускатного ореха
рубленая зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Шпинат отварить в подсоленной воде, достать шумовкой, отжать и тонко нарезать, отвар сохранить.

• Смешать шпинат с рикоттой и тёртым пармезаном. (Если используется фета с творогом, предварительно взбить их блендером.)

• В смесь добавить также яйца, муку, мускатный орех, соль и перец. Замесить мягкое эластичное тесто. Если оно получилось слишком крутым, добавить молока или творога.

• Из теста слепить небольшие шарики, обвалять их в муке.

• Готовить ньюди в кипящем отваре, оставшемся от шпината, в течение 3 минут, пока они не всплывут.

• Выложить ньюди на тарелку, посыпать тёртым сыром и зеленью, сбрызнуть маслом, подавать горячими.

Нюрнбергский пряник

Общее название пряников, которые традиционно готовят в Нюрнберге, в Баварии. Нюрнбергские пряники имеют круглую форму, сверху их покрывают жидким шоколадом или белой сахарной глазурью.

Считается, что подобные пряники пекли уже в конце XV века. Есть свидетельства о том, что в 1487 году император Фридрих III в честь рождественской недели раздавал маленькие круглые пряники детям. Самый старый письменный рецепт подобных пряников относится к XVI веку.

Отличительной особенностью нюрнбергских пряников является высокое содержание в тесте ореховой массы.

На 20 шт.
Время приготовления: 40 мин

2 яйца
100 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
щепотка соли
щепотка тёртого мускатного ореха
1 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. молотой гвоздики
125 г молотого миндаля или фундука
125 г рубленого миндаля
100 г мелко нарубленных апельсиновых цукатов
100 г мелко нарубленных лимонных цукатов
0,5 ч. л. миндальной или ромовой эссенции
20 листов пресной съедобной бумаги
80 г шоколадной глазури

Калорийность: 398 ккал

• Яйца соединить с сахаром, ванильным сахаром и солью, взбить в белую воздушную массу. Добавить остальные ингредиенты, тщательно перемешать. Масса должна быть достаточно густой, если она получается жидковатой, следует добавить ещё орехов.

• Выложить массу на листы съедобной бумаги в виде небольших лепёшек толщиной 1 см. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут.

• Извлечь из духовки, немного остудить. Часть пряников

смазать шоколадной глазурью, остальные оставить без покрытия.

Няньгао

Китайское новогоднее печенье, изготавливаемое из клейкого риса, который растирают в пасту. Рис для печенья может использоваться как в сыром, так и в отваренном виде. В каждом регионе Поднебесной есть свои особенности приготовления этого десерта, в некоторых из них, например, его готовят в виде пирога.

Няньгао считается одним из лучших новогодних подарков. Сверху на печенья наносят иероглифы, символизирующие богатство, желая тем самым процветания в новом году.

Первые письменные упоминания о китайском паровом печенье из риса содержатся в источниках XVI века.

Время приготовления: 1 час

70 мл воды
50 г коричневого сахара
120 г муки из клейкого риса
2 ст. л. молока
1 яйцо
50 г измельчённых сухофруктов (цукаты, финики, изюм)

Калорийность: 183 ккал

• Воду довести до кипения и растворить в ней сахар. Охладить до комнатной температуры.

• Всыпать в воду муку, добавить молоко и яйцо. Замесить однородное тесто.

• Всыпать в него сухофрукты, перемешать.

• Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, разрезать на прямоугольники небольшого размера. Готовить на пару около 12 минут.

Няня

Мясное блюдо, которое готовили ещё во времена Киевской Руси, сейчас практически забытое. Представляет собой бараний сычуг, начинённый мясом и гречневой крупой. Мясо для няни берут с бараньей головы и ног, добавляя также мозг.

Об этом традиционном русском блюде упоминается в повести Н. Гоголя «Мёртвые души»:

> *«Щи, моя душа, сегодня очень хороши! – сказал Собакевич, хлебнувши щей и отваливши себе с блюда огромный кусок няни, известного блюда, которое подаётся к щам и состоит из бараньего желудка, начинённого гречневой кашей, мозгом и ножками. Эдакой няни, – продолжал он, обратившись к Чичикову, – вы не будете есть в городе, там вам черт знает что подадут!»*

O

Оаклиф

см. Дуболистный салат.

Обацда (обатцер)

Известная баварская закуска из зрелого сыра камамбер, сливочного масла, лука, тмина и сладкой молотой паприки. Иногда в неё могут добавлять мягкий сыр, густые сливки или пиво.

Традиционно эта закуска подаётся к пиву с ржаным хлебом и нарезанным кольцами луком.

На 3–4 порции
Время приготовления: 20 мин + охлаждение

1 луковица шалота
250 г сыра камамбер
100 мягкого сливочного сыра
40 г сливочного масла
3 ст. л. светлого пива
щепотка молотой паприки
щепотка тмина
1 луковица
несколько перьев зелёного лука
ржаной хлеб для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 346 ккал

• Лук-шалот очистить и очень мелко нарезать.

• С камамбера срезать корочку, мякоть мелко порубить широким ножом. Добавить к камамберу сливочный сыр и масло, размять вилкой до однородности.

• Влить в закуску пиво, добавить паприку, тмин, соль и перец по вкусу.

• Закуску тщательно вымесить вилкой и оставить в герметичной таре в холодильнике на 2–3 часа.

• Выложить настоявшуюся закуску в тарелку, посыпать колечками репчатого лука и нарубленным зелёным луком. Подать к столу со свежим ржаным хлебом.

Обваливание

см. Панировка.

Обвалка

Один из этапов обработки мясной туши. Во время обвалки из кусков туши удаляются кости, таким образом выделяются мышечная, соединительная и жировая ткани. Выполняется чаще всего вручную. Хотя на крупных мясоперерабатывающих комбинатах существует специальное оборудование для обвалки, лишь вручную возможна более точная обрезка мяса. При обвалке получают мясо целым куском, которое далее может дополнительно очищаться от других тканей (жира, сухожилий и пр.).

Для обвалки существуют специальные ножи, причём их форма и вид напрямую зависят от вида разделываемого мяса, например, мясо мелких сельскохозяйственных животных обваливается ножами, лезвие которых не длиннее 5 см. Также существуют ножи для специальных обвалочных операций, например, для отделения мяса с рёбер.

Современная промышленность для переработки туш крупных сельскохозяйственных животных в последнее время применяет

так называемый метод сепараторной обвалки, когда туши без отделения костей измельчаются, а затем специальными машинами фарш делится на мягкие и твёрдые фракции. Таким образом получают фарш механической обвалки (на упаковке он маркируется МДМ от англ. *mechanically deboned meat*) – он значительно дешевле фарша, приготовленного вручную, но сильно теряет в качестве.

Обезжиривание

Удаление из продуктов животного происхождения содержащихся в них жиров. Обезжиривание можно производить технологическим (при помощи сепаратора) или химическим (с помощью присадок) способами.

Обезжиривание может быть частичным, тогда продукты называют маложирными, или полным, в таком случае продукт называют обезжиренным и маркируют знаком «0 % жирности». Однако полностью удалить жир из продукта невозможно, и в любом случае остаётся 0,5–0,05 %.

Чаще всего жиры удаляют из молочных продуктов. Последние несколько лет жиры стали удалять из хлеба и колбас. Однако обезжирить яйца или свежее мясо невозможно.

Считается, что обезжиренные продукты более полезны, но это далеко не так. Зачастую для улучшения их вкуса производители добавляют искусственные подсластители, улучшители вкуса и транс-жиры, что сильно снижает качество продукта.

«Обезьяний хлеб»

1) Плод растения адансония, более известного под названием баобаб. Яйцевидные плоды баобаба прозваны «обезьяньим хлебом» из-за особой популярности у приматов. Для обезьян это обязательная часть рациона, они же и способствуют распространению деревьев по саваннам Африки.

Родиной адансонии считаются Индия и Бирма, но растёт это дерево и на Мадагаскаре, и в Австралии, а в Сенегале вообще является национальным символом. За особую форму ствола его часто называют «бутылочным» деревом, из-за популярности у обезьян – «обезьяньим», а из-за того, что из плодов также производят прохладительный напиток типа лимонада – «лимонадным».

Листья баобаба также используют в пищу, из них готовят салаты и супы, а в засушенном виде используют как приправу. Семена обезьяньего хлеба добавляют в первые и вторые блюда, их применяют в производстве пива вместо солода и получают из них масло.

Кисловатые плоды по содержанию витамина С превосходят цитрусовые, а по количеству кальция – коровье молоко. Из них готовят напитки, десерты, соусы, а в сыром виде добавляют в различные блюда. Из мякоти обезьяньего хлеба делают муку, из которой потом изготавливают хлеб и сладкую выпечку. Также из мякоти варят варенье, компоты и джемы.

2) Американский пирог оригинальной формы, который готовится из небольших кусочков дрожжевого теста, каждый из

них обваливают в сливочном масле и смеси корицы и орехов или сахара.

Рецепт появился в середине прошлого века, название своё этот десерт получил за то, что напоминает плоды баобаба. Иначе данный десерт называют «американским пирогом к кофе».

Подают «обезьяний хлеб» тёплым – так проще отделить кусочки друг от друга. Несмотря на то, что оригинальный рецепт «обезьяньего хлеба» предполагает его изготовление из дрожжевого теста, в наши дни этот пирог готовят из многих других ингредиентов. Например, в Канаде его делают из домашнего песочного печенья, которое после выпечки обмакивают в кленовый сироп, укладывают в форму и ненадолго помещают в духовку.

На 7–8 порций
Время приготовления: 2 часа + расстойка

4 ст. л. сливочного масла
400 мл молока
50 г коричневого сахара
1 ст. л. ванильного экстракта
800 г пшеничной муки
2 ч. л. соли
1 ст. л. сухих дрожжей
Для глазури
120 г коричневого сахара
3 ст. л. молотой корицы
50 г сливочного масла
100 г сушёной вишни
2 ст. л. растительного масла для смазывания

Калорийность: 332 ккал

• Масло растопить, смешать с молоком, сахаром и ванильным экстрактом.

• В отдельной миске смешать муку с солью и дрожжами. Постепенно вливая масляную смесь, замесить немного липкое тесто. Поместить его в металлическую миску, смазанную растительным маслом, поставить в разогретую до 90 °С духовку и оставить для расстойки на 1–2 часа.

• Когда тесто увеличится в объёме вдвое, достать миску из духовки.

• Сахар смешать с корицей. Смазать растительным маслом круглую форму для выпекания кексов с выемкой посередине и присыпать её смесью сахара и корицы. Сливочное масло

растопить.

• Отщипывать от теста кусочки размером с грецкий орех, обмакивать их сначала в сливочное масло, затем обваливать в смеси корицы и сахара и выкладывать в форму равномерно по кругу. Каждый слой просыпать сушёной вишней.

• Оставить пирог в форме в тёплом месте на 35–40 минут. Затем выпекать в духовке при 180 °C в течение 40–45 минут. Если верх пирога начнёт пригорать, накрыть форму фольгой.

• Достать пирог из духовки, дать постоять в форме 5–10 минут, затем перевернуть его на широкое блюдо. Подавать десерт тёплым.

Обертух

Русский пирог, который выпекается в круглой форме с выемкой. Известен благодаря петербуржской кухне второй половины XIX века, однако у обертуха древняя история. Подобный пирог пекли ещё в Древнем Риме, здесь его прослаивали различными начинками – от мяса и грибов до фиников и пряностей. Петербуржский же обертух, или русско-польский пирог, чаще всего делали сладким. Неизменной остаётся форма обертуха, его всегда готовят в круглой форме для выпекания с выемкой посередине. В некоторых источниках содержатся сведения, что обертух – это особый вид пасхального кулича, и его действительно часто пекут на Пасху, однако обрядовой выпечкой, в отличие от кулича, он никогда не являлся.

На 10–12 порций
Время приготовления: 2 часа + расстойка

200 мл сливок 33 % жирности
100 мл молока
2 ст. л. сухих дрожжей
0,5 ч. л. соли
1 кг пшеничной муки + сколько возьмёт тесто
100 г топлёного масла
3 яйца
100 г сахара
2 ст. л. растительного масла для смазывания формы
3 ст. л. панировочных сухарей для посыпания формы
3–4 ст. л. обжаренного арахиса для украшения

Для начинки
100 г сушёных ягод
100 г кураги
100 г чернослива
100 г цукатов
100 г сливочного масла

Для глазури
2 ч. л. какао-порошка
4 ч. л. сметаны 30 % жирности
6 ч. л. сахара
2 ч. л. сливочного масла

Калорийность: 422 ккал

• Сливки немного подогреть и соединить с молоком, добавить дрожжи, соль, 800 г муки. Замесить однородное тесто и оставить в тепле на 3–4 часа, пока оно не поднимется вдвое.

• Приготовить начинку. Ягоды, курагу и чернослив замочить в кипятке на 20 минут. Воду слить и мелко нарезать курагу и чернослив. Смешать с размоченными ягодами и цукатами.

• Топлёное масло растопить и немного охладить. Яйца растереть с сахаром и смешать с топлёным маслом. Приготовленную смесь влить в опару, постепенно добавляя оставшуюся муку, вымесить гладкое не липкое тесто. (Если необходимо – увеличить количество муки.)

• Форму для кексов с выемкой смазать растительным маслом и посыпать сухарями.

• Тесто разделить на 10 равных частей, каждую раскатать в круг, стаканом, подходящим по диаметру к выемке формы, в центре каждого круга из теста вырезать отверстие. Нанизывать круги на выемку, каждый раз промазывая растопленным сливочным маслом и обильно присыпая начинкой. Заполнить таким образом форму на две трети, последний слой смазать сливочным маслом.

• Выпекать в духовке при 180 °С в течение 1–1,5 часов до золотистого цвета. Если пирог начал сильно подрумяниваться, накрыть форму фольгой.

• Достать пирог из духовки, оставить в форме на 15–20 минут. Затем извлечь из формы и немного остудить.

• Приготовить глазурь. В сотейнике смешать какао-порошок, сметану и сахар. Поставить сотейник на слабый огонь и, непрерывно помешивая, довести смесь до кипения. Снять с огня, добавить сливочное масло и быстро перемешать.

• Горячей глазурью залить обертух и украсить рублеными орехами.

• Дать пирогу полностью остыть и подать на стол.

Обжаривание

Способ тепловой обработки, при котором продукт перед запеканием или тушением быстро жарят со всех сторон.

Для обжаривания чаще всего используют сковороды, однако возможно обжаривание и на небольших противнях или в толстостенных кастрюлях с гладким дном.

Во время обжаривания белки на поверхности мяса или птицы быстро сворачиваются, что позволяет сохранить сок внутри, «запечатав» кусок. Именно поэтому обжаривать следует всегда на очень хорошо разогретом жире или масле, иначе корочка не образуется и мясо отдаст все соки, в итоге блюдо получится сухим.

Обжаривают перед приготовлением и некоторые другие продукты, например, гречневую крупу, чтобы в отваренном виде она приобрела более приятный вкус и аромат, а также орехи – это делают без добавления масла, на сухой сковороде

Обжаривание овощей для закладки их затем в готовящееся блюдо обычно называют пассерованием.

Облатка

(от лат. *oblatio* – приношение, предложение, дар)

Тонкий пласт пресного теста с нанесённым тиснением, выпеченного при низкой температуре. В кулинарию облатка пришла из ещё дохристианских обрядовых традиций. Такие круги из теста служили своеобразными тарелками для подношений богам в Древнем Риме. Позже традиция была перенята первыми христианами, однако сегодня облатки как часть обрядов остались лишь в католицизме. Здесь они называются «облатками сочельника» или «рождественскими облатками».

В современной кулинарии облатками также называется особый вид пресных вафель, их выпекают в форме коробочек с крышкой. Также существуют облатки, приготовленные промышленно, которые используют как основу для приготовления домашнего печенья. Жидкое тесто намазывают на облатку, а затем запекают в духовке, после чего облатки удаляют. Таким же образом изготавливают домашние батончики из мюсли, в этом случае облатку оставляют.

Приготовить облатки в домашних условиях можно с помощью вафельницы. И если их остудить, поместив в форму, то можно использовать как основу для десертов или закусок (в таком случае в тесто не добавляют сахар).

Вафли-облатки

На 20–25 шт.
Время приготовления: 45 мин

1 яйцо
200 мл сливок 20 % жирности
1 ст. л. сахара
щепотка соли
200 г пшеничной муки
1 яичный желток

Калорийность: 269 ккал

• Яйцо смешать со сливками. Добавить сахар и соль. Взбивать массу миксером на средней скорости, постепенно просеивая в тесто муку. Взбивать не менее 15 минут.

• Добавить желток и взбивать ещё 30 секунд на максимальной скорости.

• Выпечь облатки при помощи вафельницы, используя на каждое изделие не более 2 ст. ложек теста, чтобы они получились очень тонкими.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

2

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

3

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.